

OBSAH

Předmluva 5

1. **Problém nadváhy** 9
 - Příčiny velké nadváhy 10
 - Důsledky velké nadváhy 20
 - Proč vedou bleskové kúry a radikální diety do slepé uličky? 25
 - Nadváha u dětí 28
 - Nadváha a stáří 29

2. **V čem spočívá tajemství jablečného octa?** 32

3. **Co jablečný ocet způsobuje?** 42
 - Jablečný ocet podporuje látkovou výměnu 46
 - Jablečný ocet podporuje odbourávání tuků 47
 - Jablečný ocet zbavuje organismus kyselin 48
 - Používejte jablečný ocet s rozumem! 49
 - Poruchy trávení 50

4. **Jablečný ocet – široká paleta použití** 55
 - Vnitřní použití 56
 - Vnější použití 61

5. **Jablečný ocet a zdravý způsob života** 67
 - Co je správná výživa? 68
 - Potřebují senioři zvláštní výživu? 79
 - Děti a mladiství 80
 - Osvojte si zdravé způsoby chování! 81

6. Odtučňovací kúra s jablečným octem	83
Ideální k pročištění: půst	84
Seznam odtučňovacích hitů	86
Chutné kořeněné omáčky s jablečným octem	89
Znovuobjevené kořínky	90
Snídaně	94
Svačiny	96
Polévky	102
Hlavní jídla	106
Doslov	113