

Obsah

Obsah	5	Smišený typ.....	44
O autorovi	7	Shrnutí metabolických typů.....	44
Úvod	9	Stravování podle krevních skupin	44
Cesta je cíl	9	Shrnutí pro praxi.....	45
Sacharidy – ano, či ne?.....	10	Dělená strava	64
Sacharidy	14	Závěrem k dělené stravě.....	65
Glykemický index	14	Celostní medicína	65
Co tedy GI znamená?.....	15	Vyřadit z jídelníčku	
Ovlivnění GI.....	17	mléčné výrobky	66
Základní dělení sacharidů	18	Vyřadit z jídelníčku lepek.....	67
Závěry pro praxi.....	19	Vyřadit rafinovaný cukr.....	68
Rizika spojená s cukrem	19	Vyřadit maso z každodenního	
Metabolické procesy v těle.....	21	jídelníčku	68
Sacharidové vlny	22	Vyřadit kávu	68
Rozdělení principů cyklování.....	24	Závěr celostní medicíny.....	69
Cyklování sacharidů sestupné	26	Veganství/vegetariánství	
Cyklování sacharidů vzestupné.....	27	a jim příbuzné směry	70
Princip lineární dlouhodobý.....	30	Závěrem k alternativním	
Princip zdvojených vln.....	30	směrům stravování	72
Princip dvou vln.....	31	Základní znalosti a doporučení pro	
Shrnutí jednotlivých možností		zvýšení efektivity strategie	76
cyklování sacharidů	33	Glykemický index.....	76
Výpočet a návrh jednotlivých		Glykemická nálož.....	76
cyklů sacharidových vln.....	34	Inzulínový index.....	78
Strategické úpravy během		Faktor chuti a faktor	
cyklování sacharidů	40	rozměňování potravy.....	78
Stravování podle		Acidobazická rovnováha.....	79
metabolických typů.....	40	Pitný režim.....	82
Zkrácený test		Ovlivnění hormonálního systému	83
na metabolický typ	41	Inzulín.....	83
Bílkovinový typ	43	Glukagon.....	84
Sacharidový typ.....	43	Růstový hormon.....	85

Testosteron.....	88	Hormonální podpora	
Vhodná strava.....	88	– kortizol.....	106
Kvalitní trénink.....	90	Hormonální podpora	
Kvalitní regenerace.....	90	– T3, T4.....	106
Kortizol.....	90	V rychlosti je síla.....	106
Stravovací režim.....	92	1. etapa – 1. pásmo	
Trénink.....	92	(období 2 týdnů).....	107
Stres.....	94	2. etapa – 2. až 5. pásmo	
T3, T4 a kalcitonin.....	94	(období 8 týdnů).....	107
Závěrečné povídání		3. etapa – 6. a 7. pásmo	
o hormonech.....	96	(období 4 týdnů).....	107
Míříme k jídelníčku.....	97	Výpočet objemu sacharidů.....	110
Motivace.....	97	Tuky hoří v sacharidovém ohni.....	114
Časová pásma jídelníčku.....	98	Sacharidy.....	116
Vliv na zdraví.....	100	Zelenina.....	119
Důležité body, na které		Ovoce.....	119
je třeba brát zřetel.....	100	Luštěniny.....	120
Metabolické typy.....	100	Shrnutí a tabulky	
Somatotyp.....	100	nutričních hodnot.....	120
Stravování podle		Bílkoviny.....	122
krevních skupin.....	101	Tuky.....	124
Dělená strava.....	101	Suplementace.....	126
Celostní medicína.....	101	Příklad cyklování sacharidů	
Veganství a vegetariánství.....	101	pro vzorového muže.....	128
Glykemický index.....	102	Příklad cyklování sacharidů	
Glykemická nálož.....	104	pro vzorovou ženu.....	132
Inzulínový index.....	104	Průběžné změny a vliv inzulínu.....	136
Faktor rozměňování potravy.....	104	Jo-jo efekt.....	137
Faktor chuti.....	104	Život na vlnách.....	140
Acidobazická rovnováha.....	105	Závěrem.....	140
Pitný režim.....	105	Zkratky použité v knize.....	143
Hormonální podpora			
– inzulín.....	105		
Hormonální podpora			
– glukagon.....	106		
Hormonální podpora			
– růstový hormon.....	106		
Hormonální podpora			
– testosteron.....	106		