

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	15
1. Žijte pro život, ne pro hubnutí	21
Co je špatného na průměrné západní stravě?	24
Proč rostlinná strava?	27
Co je Restart?	28
Jsme vytvořeni tak, abychom se dokázali znovu nastartovat.....	30
Je to skutečně zásadní krok?	31
Biologie Restartu	32
Užijte si vyhlídku	35
2. Postupte do další fáze	39
Jakou úlohu hrají emoce?.....	42
Je to v mé kulturní DNA.....	44
Buďte upřímní	45
Přestaňte být negativní	46
Zaujměte pevné stanovisko.....	47
Nemůžete neuspět.....	47
3. Jděte do toho – restartujte.....	53
Příprava	57
Plánování.....	59
Sounáležitost.....	60
Sebedůvěra	64
Co bych měl očekávat?.....	66
Překonejte překážky.....	67

4. Restart krok za krokem	75
Poznámka ke zdravotnímu stavu	77
Restart krok za krokem	79
5. Plány	87
3denní rychlý Restart	91
3denní rychlý Restart – šťávy i jídlo.....	96
5denní skok do Restartu – pouze šťávy	101
10denní Restart – šťávy i jídlo	108
15denní klasický Restart.....	121
15denní Restart 5-5-5.....	140
30denní klasický Restart.....	141
Ukončení Restartu	151
6. Recepty	165
Začátek dne	169
Šťávy.....	170
Snídaně	184
Saláty.....	188
Polévky	193
Zelenina.....	198
Recepty pro přechodná období.....	204
Přechodové recepty pro snídaně	205
Přechodové recepty pro svačiny	210
Přechodové recepty pro obědy	213
Přechodové recepty pro večeře	218
Přechodové recepty na dezerty	227
7. Průvodce šťávami	231
Jak připravit šťávu	234
Návod na přípravu surovin	235
Seznam náhradních surovin do šťáv.....	244
Rady pro nakupování a skladování.....	247

8. Důležité a nezbytné informace pro Restart	251
Úbytek hmotnosti	254
Hlad a chuť	255
Kofein	255
Protein.....	257
Vláknina.....	257
Pohyb	257
Příjem dostatečného množství tekutin.....	259
Spánek.....	260
Ovoce versus zelenina ve šťávě	260
Produkty ekologického zemědělství	260
Střevní problémy	261
Počítání kalorií.....	266
Promluvte si se svým lékařem	268
Šťávy prodávané v lahvích	269
Překonávání překážek při Restartu	269
Často kladené otázky.....	273
9. Po Restartu	285
Jak vstoupit do reálného života po Restartu	292
Filozofie konzumace jídla v Restartu	294
Pohněte regulátorem	295
Čtyři P	297
Pečujte o sebe	300
Sečteno a podtrženo	301
Závěr	305
Vyberte si správný odšťavňovač	307
Pro vašeho lékaře	311
Poznámky	315