

Obsah

| | |
|------|----|
| Úvod | 11 |
|------|----|

ČÁST PRVNÍ

Závislost na uhlovodanech

| | |
|--|----|
| Kapitola 1 – Co je „závislost na uhlovodanech“? | 27 |
| Kapitola 2 – Spojitost s inzulinem | 40 |
| Kapitola 3 – Test závislosti na uhlovodanech | 52 |
| Kapitola 4 – Biologický profil jedince závislého na uhlovodanech | 62 |

ČÁST DRUHÁ

Dieta

| | |
|--|-----|
| Kapitola 5 – Dieta pro závislé na uhlovodanech | 81 |
| Kapitola 6 – Víc o dietě | 103 |
| Kapitola 7 – Účinek diety a jak jej docílit | 126 |
| Kapitola 8 – Jeden den „feťáka“ uhlovodanů | 137 |

ČÁST TŘETÍ

Žít spokojeně

| | |
|--------------------------------|-----|
| Kapitola 9 – Strategie úspěchu | 149 |
|--------------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Kapitola 10 – Dieta pro uhlovodanově závislé – individuální přístup | 170 |
| Kapitola 11 – Ráno se probudit štíhlý/á/ | 183 |

ČÁST ČTVRTÁ

Doplňková jídla – recepty

| | |
|--|-----|
| Kapitola 12 – Vzorový jídelníček doplňkových jídel | 187 |
| Kapitola 13 – Doplňková jídla – recepty | 196 |

DODATKY

Potravinové tabulky

| | |
|-------------------------------|-----|
| Dodatky – Potravinové tabulky | 257 |
|-------------------------------|-----|