OBSAH

Předmluva 11
Úvod 17

Kapitola 1
Výživa a zdraví 21
1.1. Prevence musí být součástí životního stylu 21
1.2. Pohádka „O výživovém stylu vhodném pro kohokoliv" 24
1.3. Lži o výživě 25
1.3.1. Osm nejčastějších lží 25
1.3.2. Dvanáct „zdravých" potravin, které jsou ve skutečnosti zbytečné, nebo dokonce škodlivé 29
1.3.3. Temné stránky sóji 34
1.3.4. Potraviny podporující tloustnutí 35
1.4. Co je (a co není) „zdravá strava" 36
1.4.1. Pozitivní efekt zdravé výživy 36
1.4.2. Jaká strava pro optimální zdraví? 38
1.4.3. Seznam zdravých potravin 40
1.5. Chemie v potravinách 45
1.6. Jak nepodlehnout tendenci ke zvýšení tělesné hmotnosti ve středním a vyšším věku 47
1.7. Inspirativní postřehy a doporučení 51

Kapitola 2
Obezita 54
2.1. Výskyt obezity ve světě a v ČR 54
2.2. Proč lidé tloustnou? 55
2.2.1. Všeobecné vlivy 56
2.2.2. Osobní vlivy 60
2.3. „Mechanismy" tloustnutí 61
2.3.1. Jak je to vlastně s těmi kaloriemi? 61
2.3.2. Genetické dispozice versus vlivy prostředí 62
2.4. Typy obezity 63
2.5. Ženská obezita (*MUDr. René Vlasák*) 66
2.6. Metody hodnocení nadváhy 70

2.7. Význam tukové tkáně 73
2.8. Prevence obezity 75
2.9. Jak zhubnout 76
2.9.1. Nejčastější příčiny nadváhy 77
2.9.2. Přístup k hubnutí 80
2.9.3. Mylné představy o hubnutí 81
2.9.4. Metabolická typologie 82
2.10. Environmentální obezitologie 83
2.11. Komentáře k obvyklým radám a doporučením 84

Kapitola 3
Psychologie nadváhy a obezity 96
(Mgr. Ing. Alexandra Hochmanová: podkapitoly 3.1.–3.3.)
3.1. Biliár a tři kruhy 97
3.1.1. „Teď na to nemám!" 98
3.1.2. Nerovná výměna ve vztazích jako možná příčina nadváhy 99
3.2. Životní etapy typické pro vznik nadváhy u žen 104
3.3. K čemu jsou tedy diety? 106
3.4. Poruchy příjmu potravy 109
3.4.1. Typy poruch souvisejících s obezitou 110
3.4.2. Moderní závislosti 111
3.4.3. Souvislost potravinové intolerance s psychikou 111
3.5. „Starý známý": stres 112
3.6. Jak s tím vším naložit? 115

Kapitola 4
Výživové styly 117
4.1. Vývoj výživy člověka 119
4.2. Jaký výživový styl zvolit? 123
4.3. Veganství 128
4.4. Vegetariánství 130
4.5. Vitariánství – syrová strava (raw food) 132
4.6. Zónová „dieta" 137
4.7. Krevní skupiny a výživa 138
4.8. Ájurvéda 141

Kapitola 5

Redukční diety **145**

5.1. Nejčastější současné diety 147
5.2. Stravování podle metabolické typologie 151
5.3. A znovu ájurvéda 156
5.4. Diety s výrazně omezenou některou složkou 159
5.5. Diety založené na jiných principech 160
5.6. Test na zjištění, která dieta je pro vás vhodná 164
5.7. Elegantní řešení? 167

Kapitola 6

Nízkosacharidová ketogenní dieta **168**

6.1. Podstata diety 169
6.2. Možnosti využití ketogenní diety 172
6.3. Pro koho je ketodieta nevhodná 174
6.4. Atkinsova dieta 174
6.5. Dukanova dieta 176

Kapitola 7

Vysokoproteinová dieta **178**

7.1. Kolik bílkovin je „dostatečné množství"? 179
7.2. Varování odborníků před nadbytkem bílkovin 179
7.3. Proteiny jako perspektiva zdravého stáří? 184
7.4. Bílkoviny v redukci nadváhy 186
7.5. Paleodita 187

Kapitola 8

Půst, hladovka a přerušované hladovění **194**

8.1. Co je půst, co hladovka a co přerušované hladovění 195
8.2. Je půst zdravý, nebo nebezpečný? 197
8.3. Využití půstu 199
8.4. Džusový půst 202
8.5. Hladovka 204
8.6. Přerušované hladovění 206

Kapitola 9
GAPS dieta 211
9.1. Princip GAPS diety 212
9.2. Postup 213
9.3. GAPS dieta a děti 221

Kapitola 10
Sacharidy a cukry ve stravě 222
10.1. Jak mnoho cukru je příliš mnoho? 223
10.2. Fruktóza opět na scéně 226
10.3. Umělá sladidla 227
10.4. Návyk na cukr 228
10.5. Nemoci související s přemírou cukru ve stravě 230
10.5.1. Diabetes (a Alzheimerova choroba) 230
10.5.2. Kandidóza 233
10.6. Zajímavosti o cukru ze světa vědy o výživě 235

Kapitola 11
Tuky ve stravě 239
11.1. Kolik tuků přijímat ve stravě? 240
11.2. Jaké tuky konzumovat? 242
11.3. Využití specifických látek tukové povahy v řešení nadváhy a obezity 243
11.4. Neobvyklé tuky v kuchyni 245

Kapitola 12
Pšenice a lepek ve stravě 250
12.1. Celiakie a glutenová intolerance 251
12.2. Vlastnosti pšenice 253
12.3. Obilné produkty a jejich účinky na zdraví 254
12.4. Zdravotní výhledy 256

Kapitola 13
Doplňky stravy 259
13.1. Střet nad byznysem 259
13.2. Prokazatelně účinné doplňky 261

Kapitola 14

Superpotraviny **263**

14.1. Co je to superpotravina 264

14.2. Ověřené superpotraviny 267

Kapitola 15

Wellness **270**

15.1. Co to je wellness 270

15.2. Příznivý vliv fyzické aktivity 271

15.3. Jak cvičit 277

15.4. Vliv tělesné aktivity na tělesnou hmotnost 288

Seznam doporučené literatury 293