

Obsah

Předmluva	9
<i>Jak je to s výživovými poradci?</i>	<i>9</i>
<i>Je kniha neomylná?</i>	<i>10</i>
Úvod	11
Proč jsme tlustí a nemocní?	12
Viníků je celá řada.....	13
Stali se z nás gaučovní povaleči	14
Výrazný obrat ve stylu života.....	15
Dlouhodobé sezení vás pomalu zabíjí	16
Jak negativní efekt sezení zmírnit?.....	17
Co si zapamatovat?.....	19
Kolik hodin jste včera spali?	20
Množství & kvalita spánku.....	23
Spánková hygiena.....	24
Alkohol, nikotin a kofein.....	25
Prostředí a další faktory	26
Doplňky stravy	27
Co si zapamatovat?.....	28
Chaos ve výživě a lidské chování.....	29
Velkým problémem je zejména fruktóza.....	31
Celkově víc jíme	32
Co tedy způsobuje leptinovou rezistenci?	34

Jak proti tomu bojovat?	35
Špatná výživová doporučení a přeinformovanost	36
Co si zapamatovat?	39
Negativní vliv chronického stresu na zdraví a váhu	40
Ženy jsou znevýhodněny ještě víc	41
Přehnaná sebekritičnost.....	42
Jak přesně chronický stres působí na naše tělo?	44
Jak proti těmto negativním vlivům bojovat?	45
Co si zapamatovat?	47
Makroživiny a mikroživiny	52
Úvod.....	52
Jak si vypočítat kalorický příjem?.....	53
Je kalorie opravdu jen kalorie?	59
Termický efekt jídla (TEF)	60
Odlišná hormonální odezva a pocit sytosti	61
Tekuté a pevné kalorie	63
Co si zapamatovat?	63
Bílkoviny.....	65
Škodí zvýšený příjem bílkovin?.....	67
Výhody zvýšeného příjmu bílkovin	74
Závěrečná doporučení	77
Kolik bílkovin v jednom jídle?	78
A co třeba nadýmání?.....	78
Konečné vyjádření	79

Co si zapamatovat?	80
Reference	81
Sacharidy	84
Co tedy potřebujete vědět?	84
Tloustneme kvůli sacharidům (a inzulínu)?	86
Skutečným problémem je inzulínová rezistence	88
Co konkrétně inzulínovou rezistenci způsobuje?	89
Proč se neřídit glykemickým indexem?.....	90
Můžeme jíst sacharidy před spaním nebo ne?	92
Čím tedy sladit?.....	94
Závěrečná doporučení.....	100
Reference	104
Tuky.....	107
Co potřebujete vědět?	107
Jak je to tedy s nasyceným tukem?.....	108
Jak je to s cholesterolem (a vejci)?	109
Jaký je tedy závěr?.....	110
Problematika omega mastných kyselin	110
Zázrak jménem rybí olej.....	113
Závěrečné rady	115
Co si zapamatovat?	116
Existuje nějaký ideální poměr makroživin?	117
Pitný režim.....	119
Kolik vody byste měli vypít?.....	119

Co by mělo pitný režim tvořit?	120
Mikroživiny.....	121
Co tedy dělat?.....	122
Reference	124
Obecně o výživě a hubnutí.....	126
Proč diety nefungují?	126
Porovnání stravovacích strategií	131
Kolikrát denně bychom měli jíst?	137
Co to znamená pro vás?	138
Je nutné snídat?	139
Reference	140
Pohybová aktivita.....	141
Je kardio efektivním nástrojem při hubnutí?.....	142
Co si zapamatovat?	146
HIIT vs. LISS kardio.....	146
Který typ kardia je tedy lepší?	147
Vyplatí se dělat kardio nalačno?	148
Proč se ženy musí přestat bát silového tréninku?.....	149
A co cvičení doma?.....	150
Reference	151
Často kladené dotazy	152
Jak na chutě během menstruace?	152
Co je příčinou?	152
Co s tím dělat?.....	154

Pomáhají tedy nějaké doplňky stravy?	155
Co si z kapitoly zapamatovat?	156
Jak na záchvatovité přejídání?	158
Není to jednoduché, ale jde to	159
A to je jako všechno?.....	163
Co si z této kapitoly zapamatovat?	170
Reference	171
Jak na efektivní hubnutí problematických partií	173
Změny ve stravovací strategii.....	175
Reference	176
Jak se zbavit celulitidy?.....	177
Reference	178
Kontroverzní témata	179
Způsobuje (červené) maso rakovinu?.....	180
Měli bychom pít mléko?.....	185
Je citlivost na lepek skutečná?.....	189
Má smysl se detoxikovat?	192
Superpotraviny nebo supermýtus?.....	196
Další důvody, proč se vám nedaří hubnout	199
Podvádíte	199
Vaše tělo se metabolicky přizpůsobilo	200
Máte nízký NEAT	201
Vliv genetiky a epigenetiky.....	202
Vliv nemocí a užívaných léků	202

Jste jenom nafouklí, ve skutečnosti hubnete	203
Váha stojí, protože hubnete tuk a nabíráte svaly.....	203
Co dělat nyní?	204
Odkud čerpat další informace?.....	204
Recepty	206