

# OBSAH

*Úvod: Mám pořád hlad a nemůžu zhubnout* ..... 9

## 1. část: Proč mám pořád takový hlad?

- 1. V pasti kalorií ..... 25
- 2. Záhada metabolismu ..... 39
- 3. Tajní cukroví sabotéři ..... 61

## 2. část: Ovládnutí apetitu v 6 týdnech

- 4. Příštích 6 týdnů jezte, kolik potřebujete ..... 83
- 5. Stravovací plány k ovládnutí apetitu ..... 103
- 6. Cvičební bonus ..... 165
- 7. Fitness plán k ovládnutí apetitu ..... 177

## 3. část: Zbavte se hladu navždy

- 8. Řešení pro každou situaci ..... 205
- 9. Nástrahy na cestě ..... 217
- 10. Překonejte stagnaci ..... 227
- 11. Užívejte si metabolismus jako v mládí ..... 239

*Odhady množství* ..... 246

*Recepty* ..... 247

*Poděkování* ..... 255

*Poznámky* ..... 256

*Rejstřík* ..... 260