

# Obsah

<b>(Ne)chutně krátký úvod</b> . . . . .	14
<b>Jak je kniha stavěna?</b> . . . . .	16
<b>Co má vliv na hubnutí?</b> . . . . .	18
<b>Strašák stres</b> . . . . .	18
<b>Strava</b> . . . . .	19
Není to dieta . . . . .	20
Na hormony přes hormony . . . . .	20
<b>Pohyb je život</b> . . . . .	21
<b>Slušelo by se představit, nemyslíte, pane Nováku?</b> . . . . .	22
<b>6 pravidel Áry Šváry</b> . . . . .	25
1. Věřte v sebe sama . . . . .	25
2. Porušujte pravidla . . . . .	25
3. Nebojte se selhání . . . . .	25
4. Ignorujte ty, kteří pochybují . . . . .	26
5. Dejte do toho všechno! . . . . .	26
6. Vracejte zpět . . . . .	26
<b>Dobry den, já jsem hormon, ředitel zeměkoule</b> . . . . .	28
<b>Co je vlastně hormon?</b> . . . . .	28
Neusínat, přichází věda . . . . .	28
Jaká je podstata fungování hormonů? . . . . .	29
<b>Stresssss, kamarád té bečky tuku</b> . . . . .	30
Kortizol, král stresu . . . . .	30
Jak zjistit, zda mám vysokou hladinu kortizolu? . . . . .	33
<b>Jak snížit stres a s ním hladinu kortizolu v těle?</b> . . . . .	35
<b>Kortizole, dolů! A hned!</b> . . . . .	37
<b>Úspěšní mají plán; ti neúspěšnější i několik záložních</b> . . . . .	41
<b>Dnes je ten den</b> . . . . .	41
<b>Potřebuju přátele</b> . . . . .	42
<b>Obrňte se</b> . . . . .	42
<b>Dám si nezdravé, ale jen trochu</b> . . . . .	42
<b>Můj zdravotní stav je priorita</b> . . . . .	42
<b>Musím mít trpělivost</b> . . . . .	43

<b>Dokážu cokoli</b> . . . . .	43
<b>Bude to jen jednodušší</b> . . . . .	43
<b>Už jsem se dostal tak daleko</b> . . . . .	43
<b>Plánujme</b> . . . . .	44
<b>Měření</b> . . . . .	44
Fotografie před a po . . . . .	44
Měření nejen tuku . . . . .	45
Kde a jak se změřit? . . . . .	46
Jak často se měřit? . . . . .	47
<b>FitPlán jede</b> . . . . .	48
Zbavte se špatného jídla . . . . .	48
Nákupy . . . . .	49
Jídelníček . . . . .	49
Cvičební plán . . . . .	49
Odměňte se . . . . .	50
Buďte všímaví . . . . .	50
Vystupte z komfortní zóny . . . . .	51
<b>Jáchyme, hod' to na papír</b> . . . . .	52
<b>Motivace</b> . . . . .	54
<b>Jak posilovat jezdce a uřídit slona?</b> . . . . .	55
Na 5 minut vypnout . . . . .	55
Po krůčcích . . . . .	55
Překonání rozhodovací paralýzy . . . . .	55
Osobní vize . . . . .	56
Úkolovníček á la buzer-lístek od Petra Ludwiga . . . . .	56
Hormon dopamin . . . . .	57
Dopamin v kostce . . . . .	60
Proč to všechno? . . . . .	61
<b>Strava! Aneb co se stalo s jídlem a potravinami?</b> . . . . .	63
<b>Základní dělení potravin</b> . . . . .	65
Co se děje s jídlem, které přijmeme? . . . . .	65
Cukr je sacharóza . . . . .	68
<b>Cholesterol</b> . . . . .	79
<b>Mikroživiny</b> . . . . .	80
Vitamíny . . . . .	80
Minerály . . . . .	80
Makro/mikro výživný závěr . . . . .	82

<b>Inzulín – hormon sytosti a nadbytku</b> . . . . .	84
<b>Jak dojde k nárůstu hladiny inzulínu?</b> . . . . .	84
<b>Citlivost těla na inzulín a inzulínová rezistence</b> . . . . .	85
Inzulínová rezistence . . . . .	85
Citlivost těla na inzulín je možné zlepšovat . . . . .	86
<b>Co je důležité si zapamatovat:</b> . . . . .	86
Jaké potraviny nezvyšují hladinu inzulínu v těle? . . . . .	87
Jaké potraviny zvyšují hladinu inzulínu? . . . . .	87
<b>Jak zvýšit citlivost těla na inzulín?</b> . . . . .	88
Cvičení . . . . .	88
Zelený čaj . . . . .	89
Omega-3 mastné kyseliny . . . . .	89
Vláknina . . . . .	89
Skořice . . . . .	90
Omezte fruktózu na minimum . . . . .	90
Vitamín E . . . . .	91
Tmavá čokoláda / kakao . . . . .	91
Chilli . . . . .	91
<b>Glykemický index</b> . . . . .	92
<b>Jsou potraviny</b>	
<b>s vysokým glykemickým indexem špatné?</b> . . . . .	92
<b>Jsou potraviny s nízkým glykemickým indexem</b>	
<b>řešením při snižování tuků v těle?</b> . . . . .	92
<b>Glykemické zatížení (GZ)</b> . . . . .	93
<b>Leptin, hormon hladu</b> . . . . .	94
<b>Co je to leptin a kde se bere?</b> . . . . .	94
<b>Věda a leptin</b> . . . . .	94
<b>Jak to funguje?</b> . . . . .	95
<b>Problém</b> . . . . .	96
<b>Co způsobí, že mozek přestane přijímat informace</b>	
<b>od leptinu?</b> . . . . .	97
Jednoduchá odpověď... . . . . .	97
Strach ze lva . . . . .	98
Vysoká hladina cukru v krvi? . . . . .	98
Leptinová rezistence a citlivost na leptin . . . . .	100
Jak zlepšit citlivost těla na leptin? . . . . .	100
<b>Leptinová rekapitulace</b> . . . . .	102

<b>Rekapitulace před hormonálním pokračováním</b> . . . . .	103
<b>Co jste se prozatím dozvěděli?</b> . . . . .	103
<b>Potraviny, které pomáhají spalovat tělesné tuky</b> . . . . .	104
<b>Jaké potraviny jsou nejlepší spalovači tuků?</b> . . . . .	105
Ryby . . . . .	105
Fazole . . . . .	105
Ořechy . . . . .	105
Vejce . . . . .	106
Brokolice . . . . .	106
<b>Miláček hormon glukagon... a další</b> . . . . .	108
<b>Glukagon</b> . . . . .	108
Jak je glukagon kontrolován? . . . . .	109
Glukagon v kostce . . . . .	109
<b>Cholecystokinin</b> . . . . .	110
Kdy tělo produkuje cholecystokinin? . . . . .	110
Co se stane, když máme příliš mnoho cholecystokininu? . . . . .	110
Co se stane, když máme příliš málo cholecystokininu? . . . . .	110
Cholecystokinin v kostce . . . . .	111
<b>Ghrelin</b> . . . . .	111
Jak mít ghrelin pod kontrolou? . . . . .	112
Co se stane, když mám příliš mnoho ghrelinu? . . . . .	112
Co se stane, když mám příliš málo ghrelinu? . . . . .	112
Ghrelin v kostce . . . . .	113
<b>Fruktóza</b> . . . . .	113
Nesladím a nejím sladké . . . . .	115
<b>Zpracované potraviny</b> . . . . .	117
Co když potravinu zpracujeme doma? . . . . .	117
<b>Kdy tělo začne zpracovávat tuky jako energii?</b> . . . . .	118
<b>Nasyčené tuky</b> . . . . .	119
<b>Vejce</b> . . . . .	119
<b>Vláknina</b> . . . . .	120
<b>Cukr a fruktóza</b> . . . . .	120
<b>Stravovací návyky</b> . . . . .	121
<b>Cvičení a pohyb</b> . . . . .	121
<b>Ztráta hmotnosti a hubnutí</b> . . . . .	122

<b>První možnost – 10 zlatých pravidel</b> . . . . .	124
<b>Strava</b> . . . . .	128
Maso nebo okurka? . . . . .	128
<b>Paleo nejen pro masožrouty</b> . . . . .	129
<b>Co je Paleo strava?</b> . . . . .	130
<b>Teorie stojící za Paleo stravou</b> . . . . .	131
<b>Historie Paleo stravy</b> . . . . .	132
<b>Výhody a nevýhody Paleo stravy</b> . . . . .	133
Výhody . . . . .	133
Nevýhody Paleo stravy . . . . .	135
<b>Základy Paleo stravy</b> . . . . .	136
<b>Poměry makroživin v Paleo stravě</b> . . . . .	137
Poměr makroživin . . . . .	137
Rostlinné a živočišné zdroje . . . . .	137
Omega mastné kyseliny . . . . .	138
Draslík a sodík . . . . .	138
<b>Bílkoviny, tuky a sacharidy</b> . . . . .	138
Bílkoviny . . . . .	138
Tuky . . . . .	139
Sacharidy . . . . .	139
<b>Vitamíny, minerály a doplňky stravy</b> . . . . .	140
<b>Problém vstřebávání v moderní stravě</b> . . . . .	140
<b>Paleo strava bohatá na vlákninu</b> . . . . .	140
<b>Důkazy pro Paleo</b> . . . . .	140
<b>Paleo jako životní styl</b> . . . . .	141
<b>Paleo cvičení</b> . . . . .	142
<b>Paleo nákupy</b> . . . . .	142
<b>Paleo jídlo mimo domov</b> . . . . .	142
<b>Paleo je náročné</b> . . . . .	143
<b>Málo sacharidů, hodně tuků</b> . . . . .	144
<b>Základ v kostce</b> . . . . .	148
<b>Skutečné jídlo vypadá takto</b> . . . . .	148
<b>Upozornění pro diabetiky</b> . . . . .	149

<b>Stravovací doporučení</b>	149
Maso	149
Ryby a korýši	149
Všechny druhy vajec	149
Přírodní tuky a tučné omáčky	149
Zelenina rostoucí nad zemí	150
Mléčné výrobky	150
Ořechy	150
Bobule	150
<b>Tip pro začátečníky</b>	150
<b>Pokud to jen trochu jde, vyhněte se...</b>	151
Cukr	151
Škrob	151
Margaríny	151
Pivo	151
Ovoce	151
Jednou za čas...	151
Alkohol	152
Tmavá čokoláda	152
Pijte pouze	152
<b>Teorie ve prospěch LCHF</b>	152
<b>Hubnutí bez hladovění</b>	153
<b>Zdraví jako bonus...</b>	153
Počáteční vedlejší účinky	154
Jak moc omezit sacharidy?	154
<b>Tipy a jídla</b>	155
Snídaně:	155
Obědy a večeře:	155
Zobání, dezerty a svačiny	156
<b>Restaurace, kavárny a jídla s přáteli</b>	156
Nákupní seznam pro začátečníky	157
Udělejte čistku ve spíži	157
<b>Vegetarián, vegan, nebo bez lepku?</b>	158
<b>Pšenice a lepek</b>	158
Co je lepek; je důvod se mu vyhýbat?	159
<b>Život bez lepku</b>	160
<b>Jednoduché jako facka</b>	161
<b>13 přikázání Michaela Pollana</b>	162

<b>Konec jídla</b> . . . . .	163
<b>Pohyb</b> . . . . .	165
<b>Proč při hubnutí vůbec cvičit?</b> . . . . .	165
<b>Co a proč musí zahrnovat správné cvičení</b> . . . . .	165
Musíte zapojit celé tělo . . . . .	165
Musíme zvýšit hladinu testosteronu a růstového hormonu v těle . . . . .	166
Musíme zvýšit citlivost na inzulín . . . . .	166
Musíme zlepšit fungování štítné žlázy a produkci jejích hormonů . . . . .	166
Cvičením musíme vytvořit EPOC efekt . . . . .	166
<b>Pohyb je o hormonech. Taky tak :-)</b> . . . . .	167
<b>Kortizol už tu byl</b> . . . . .	167
<b>Adiponektin</b> . . . . .	168
Adiponektin v kostce . . . . .	169
<b>Epinephrin alias adrenalin</b> . . . . .	169
Co je adrenalin? . . . . .	169
Jak držet hladinu adrenalinu pod kontrolou? . . . . .	170
Co se stane, když mám příliš mnoho adrenalinu? . . . . .	170
Co se stane, když mám příliš málo adrenalinu? . . . . .	170
Adrenalinová rezistence . . . . .	171
Pravidelná řízená produkce adrenalinu . . . . .	171
Adrenalin v kostce . . . . .	172
<b>Růstový hormon</b> . . . . .	172
Jak ještě uvolnit růstový hormon? . . . . .	175
Růstový hormon v kostce . . . . .	177
<b>Testosteron</b> . . . . .	177
Co je testosteron? . . . . .	177
Co se stane, když máme hodně testosteronu? . . . . .	178
Co se stane, když máme málo testosteronu? . . . . .	178
Jak na dostatek testosteronu? . . . . .	179
Jak donutit tělo, aby produkovalo testosteron? . . . . .	179
Testosteron v kostce . . . . .	182
<b>Štítná žláza</b> . . . . .	182
Kde najdu štítnou žlázu? . . . . .	182
Co má štítná žláza na práci? . . . . .	183
Jaké hormony štítná žláza produkuje? . . . . .	183
Co se může pokazit se štítnou žlázou? . . . . .	183
Jak zvýšit produkci štítné žlázy? . . . . .	184
Štítná žláza a její hormony v kostce . . . . .	185

<b>EPOC – Excess post-exercise oxygen consumption</b> . . .	186
<b>Pro spalování tuků musíme vytvořit kyslíkový deficit</b> . . .	187
<b>Cvičením musíme spálit hodně kalorií</b> . . . . .	188
<b>Aerobní cvičení</b> . . . . .	189
<b>Anaerobní cvičení</b> . . . . .	189
Proč je anaerobní trénink lepší: . . . . .	190
<b>HIIT – Vysoce intenzivní intervalový trénink</b> . . . . .	191
<b>HIIT a tabata</b> . . . . .	192
Malá tabata . . . . .	193
Příklady HIIT tréninku . . . . .	193
Silový trénink má spoustu výhod: . . . . .	194
Jak často cvičit . . . . .	195
Kdy cvičit? . . . . .	195
Jak by měla vypadat vaše pohybová aktivita . . . . .	195
Častý pohyb v pomalém tempu . . . . .	196
Intenzivní intervalový trénink . . . . .	196
Silový trénink . . . . .	196
<b>Dobrý den, já jsem hormon</b>	
<b>a jen tak se mě nezbavíte</b> . . . . .	198
<b>Přílohy rozšířené verze</b> . . . . .	201
<b>Kde čerpat další informace?</b> . . . . .	201
Specialista na výživu, který se vám bude věnovat individuálně? . . . . .	201
Knihy . . . . .	202
Internetové stránky o Paleo a LCHF (CZ/AJ) . . . . .	202
Pro volné chvíle videa v AJ; určitě stojí za to . . . . .	202
Pohyb a cvičení . . . . .	202