

OBSAH

- 5 **PŘEDMLUVA**
- 8 **ÚVOD**
- 10 **DIETY A PSYCHOLOGIE HUBNUTÍ**
 - 11 KDE SE TO CELÉ ZVRTLO?
 - 15 MUSÍTE PŘI HUBNUTÍ TRPĚT?
 - 21 PROČ ZAHODIT PERFEKCIONISMUS A PŘÍSTUP „VŠECHNO NEBO NIC?“
 - 31 SÍLA VŮLE (A NÁVYKY)
 - 41 NÁVYKY JAKO VŮLE NA STEROIDECH?
 - 54 SHRNUÍ

- 58 **PROČ DIETY (A HLADOVĚNÍ) NIKAM NEVEDOU?**
 - 58 NENECHTE SE OBELHÁVAT
 - 76 A CO TEDY FUNGUJE?
 - 79 SHRNUÍ

- 82 **JAK (NE)FUNGUJE VÁŠ METABOLISMUS?**
 - 82 LIDSKÝ METABOLISMUS V KOSTCE
 - 94 JAK VÝRAZNÝ VLIV MÁ GENETIKA?
 - 97 PEVNÝ BOD HMOTNOSTI (A JOJO EFEKT)
 - 103 CO SE S TĚLEM DĚJE PŘI HUBNUTÍ?
 - 116 POŠKOZENÝ METABOLISMUS – KRUTÁ REALITA, NEBO MÝTUS?
 - 128 JAK ZRYCHLIT METABOLISMUS?
 - 131 SHRNUÍ

- 135 **JAK ZAČÍT ÚSPĚŠNĚ HUBNOUT?**
 - 135 MĚLI BYSTE POČÍTAT KALORIE?
 - 141 VÝPOČET KALORICKÉHO PŘÍJMU (A POMĚR MAKROŽIVIN)
 - 146 JAK PŘI HUBNUTÍ BOJOVAT PROTI HLADU?
 - 151 CHEAT MEAL, CHEAT DAY A REFEED – ANO, NEBO NE?
 - 153 SHRNUÍ

OBSAH

- 154 **CO DĚLAT, KDYŽ SE HUBNUTÍ ZASTAVÍ?**
- 154 *OPRAVDU SE HUBNUTÍ ZASTAVILO?*
- 157 *JAKÉ ZMĚNY PROVÉST?*
- 160 *SHRNUTÍ*

- 161 **JAK SE UBRÁNIT JOJO EFEKTU?**
- 161 *REVERZNÍ DIETA*
- 164 *SHRNUTÍ*

- 165 **BONUSOVÁ TÉMATA**
- 165 *IIFYM*
- 170 *PŘERUŠOVANÉ HLADOVĚNÍ (IF – INTERMITTENT FASTING)*
- 176 *JAK SE ZBAVIT NAFOUKLÉHO BŘICHA?*

- 177 **CO UDĚLAT NYNÍ?**
- 180 **RECEPTY**
- 242 **REFERENCE**