

# Obsah

Hra . . . . .	7
Dietu? Ne, děkuji . . . . .	9
Z čeho by se měla skládat naše strava . . . . .	12
<i>Co jsou sacharidy?</i> . . . . .	14
<i>Co jsou bílkoviny?</i> . . . . .	14
<i>Tuky jako odtučňovací prostředek?</i> . . . . .	15
<i>Nejdůležitější informace o vitamínech</i> . . . . .	16
Máme nadbytek energie . . . . .	18
Výživa a nemoc . . . . .	22
<i>Arterioskleróza není stařecký úděl</i> . . . . .	23
Hra „Štíhlost bez diety“ . . . . .	24
Jedlíci ze žalu . . . . .	30
Jedlíci v mezičase . . . . .	37
Zužitkovatelky zbytků . . . . .	42
„Bez tloušťky to také jde . . .“ . . . . .	48
Jedlíci večerní . . . . .	55
Jedlíci z povolání . . . . .	65
Jedlíci ze stresu . . . . .	72
Mlsalové . . . . .	78
Když ten maličký tak hezky jí . . . . .	83
Jedlíci televizní . . . . .	86
Alkohol jde na tloušťku . . . . .	91
Jedlíci ze zvyku . . . . .	92
Sportem ke štíhlosti a zdraví . . . . .	103
<i>Běh</i> . . . . .	107
<i>Jízda na kole</i> . . . . .	108
<i>Ranní cvičení</i> . . . . .	109
<i>Plavání</i> . . . . .	110
Jak se jedlo za starých časů . . . . .	111
Ještě několik poznámek . . . . .	113
Joulový jídelníček . . . . .	115