

Obsah

Předmluva	9
Jím jen 1000 kilokalorií denně a nehubnu!	15
Ale já jím opravdu jen 1000 kcal denně a moje váha neklesá!	18
Počítání kalorií na mě nefunguje!	21
Moje štíhlá přítelkyně jí mnohem víc než já!	22
Moje látková výměna je zničená!	28
Je nebezpečné málo jíst, nemáte pak žádnou energii a tělo odbourává svalstvo	38
Snědla jsem jen jedno jablko za den a z toho jsem přibrala	42
Nemoci a léky mohou způsobovat tloustnutí, aniž by za to člověk mohl (Můj doktor to také říkal!)	49
Nadváha je z velké části podmíněná geneticky	53
Střevní bakterie způsobují tloušťku	56
Po dětech se automaticky přibere	58
S věkem člověk přibere, protože se zpomaluje látková výměna	60
Mám pomalejší látkovou výměnu než ostatní!	62
Nemůžu zhubnout, protože nesmím sportovat	64
BMI je nesmysl, vážím hodně kvůli svalům	68
Nadváha není tak škodlivá	71
Ale moje krevní hodnoty jsou skvělé!	73

Co atleti s nadváhou?	75
Lehká nadváha je zdravější než normální váha	77
To, že nadváha souvisí s nemocemi, nemusí ještě znamenat, že je způsobuje	80
Štíhlí lidé mohou onemocnět úplně stejně	82
Kdo tvrdí, že nadváha je opravdu příčina, která způsobuje nemoci?	85
Tloušťáci mají nižší riziko osteoporózy	109
Podle paradoxu obezity mají tloušťáci při určitých nemocech vyšší pravděpodobnost přežití	110
Set point určuje naši váhu	112
Šedesát procent lidí s nadváhou přece nemůže být „líných“ nebo „nedisciplinovaných“	114
Ve skutečnosti si z nás dietní průmysl dělá legraci	118
Znám někoho, kdo díky konkrétní dietě opravdu hodně zhubl. Ta dieta totiž mění látkovou výměnu a člověk může sníst, co chce!	120
Zdravé jídlo je zkrátka příliš drahé. Není důležité, kolik toho člověk sní, ale co.....	124
95 procent všech diet ztroskotá!	126
Jojo efekty jsou mnohem škodlivější než tloušťka	130
Je třeba dát tělu, co chce. Trvalé omezování škodí zdraví	133
Radost a požitek z jídla jsou pro mě důležitější.....	135
Abyste hubli, je nutné postupovat podle určitých pravidel	138
Kdyby bylo hubnutí skutečně tak jednoduché, tak by přece všichni byli štíhlí	143
S XY můžete nastartovat svou látkovou výměnu.....	145
Když někdo přestane kouřit, nevyhnutelně přibere.....	150
Potraviny se zápornými kaloriemi: Jezte víc, abyste zhubli! ...	153
Kdo chce zhubnout, měl by jíst víc ovoce	155
Z dietních výrobků člověk přibere	157
Počítání kalorií je chorobné, kazí veškerý požitek z jídla.....	162

Den už mám stejně zkažený	166
Člověk by měl zhubnout maximálně půl kila za týden.....	170
Nemohla bych být skutečně štíhlá, mám robustní kostru	178
Kdybych měl běžnou váhu, byl bych vyžle (Mužská logika tloustnutí)	182
Moje nadváha mě neomezuje.....	183
Kdybych byl/a štíhlý/á, všechny mé problémy by zmizely	188
Posilování? Děkuji, nechci být příliš svalnatá (Ženská logika tloustnutí)	191
Od té doby co sportuji, jsem přibral/a – určitě jsou to svaly..	196
Než zhubnu, musím nejdřív zjistit, proč jsem tlustá	198
Dělám všechno správně, ale už nehubnu	203
Počítání kalorií je nesmysl, stejně nikdy nemůžete počítat úplně přesně	207
Nemůžu zhubnout kvůli depresi	208
Každodenní vážení je špatné	216
Nadváha je nemoc.....	218
Bandáž žaludku je jednoduché a rychlé řešení	222
Rodina, přátelé a známí si nemyslí, že bych měl/a zhubnout	225
Problém nadváhy se přeceňuje (Pro mě to není obezita).....	235
Doktoři svádějí všechno na váhu	244
Člověk velmi rychle sklouzne k anorexii.....	248
Lidé s nadváhou jsou už tak dost diskriminováni.....	254
Extrémně štíhlý ideál krásy je „in“ až dnes.....	259
Muži mají rádi, když na ženě něco je.....	266
Kdo říká, že nadváha není atraktivní, je proti přijetí vlastního sebeobrazu.....	268
Když zhubnu, budu si konečně připadat hezká	273
Mě se to naštěstí netýká.....	279
Nejtěžší je udržet si váhu	283
Teď bych ale rád/a znal/a pár triků proti logice tloustnutí.....	289