

Obsah:

1. Kolik energie potřebuje člověk k životu	2
2. Jak zjistíte normální hmotnost	3
3. Jak sledovat svoji tělesnou hmotnost	5
4. Přehled o energetické hodnotě potravin ve 100 g porci	5
5. Základní pravidla pro redukční diety	9
6. Jídla, která si nemusíte odpírat	11
7. Energeticky nebezpečná jídla	12
8. Máte zahrádku? Pěstujte česnek.	13
9. O hladovce	14
10. Diety	
- Hollywoodská dieta	15
- Dieta s konstantními a tukovými dny	16
- Jegorovova dieta	17
- Dieta o 4 200 joulech	17
- Dieta podle Bollera a Pilgestorfera	19
- Charvátova dieta	19
- Schrotova redukční dieta	20
- Syrová bílkovinová dieta	21
- Z vegetariánské diety	22
- Dieta udržovací - s omezením sacharidů	25
11. Projímavé vody a projímadla	28
12. Odvodňování	28
13. Močopudné léky	28
14. Léky snižující pocit chuti k jídlu	29
15. Léky zvyšující energetickou přeměnu	29
16. Chirurgická léčba	30