

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
Uvažujte komplexně	7
Průvodce	10
<b>METABOLIC BALANCE®: DIETA – NEDIETA</b>	<b>13</b>
<b>Přirozená léčba</b>	<b>14</b>
Příklad: Na vině jsou žlázy s vnitřní sekrecí!	16
<b>CO SE TO DĚJE S NAŠÍ VÝŽIVOU?</b>	<b>19</b>
<b>Stolečku, prostři se!</b>	<b>20</b>
Sacharidové pasti na každém kroku	20
Potraviny se změnilly v pochoutky...	22
Výživa se standardizuje – a důsledek?	25
Tradiční strava kontra multikultura	27
Kdo nehubne, nejí to, co jeho tělo potřebuje	29
Žádný instinkt, žádný skutečný hlad	33
Program Metabolic Balance® – nové odříkání?	36
Příklad z praxe: Sladkosti jako odměna	37
<b>JSOU TLUSTÍ LIDÉ PROSTĚ JEN POHODLNÍ?</b>	<b>41</b>
<b>Hojnost kontra nedostatek</b>	<b>42</b>
Moderní potraviny	42
<b>Metabolický syndrom</b>	<b>46</b>
Nejprve tlustí, potom nemocní	47
Dodávání živin a odstraňování zplodin – citlivá rovnováha v těle	52
Sud přeteče – a my chronicky onemocníme	55
Příklad z praxe: Letité pálení žáhy	60
Co nás to všechno(-y) stojí?	65
<b>Dietologie a nutriční terapie</b>	<b>68</b>

<b>CO NAŠE TĚLO SKUTEČNĚ POTŘEBUJE?</b>	<b>71</b>
<b>Obezita vzniká pomalu</b>	<b>72</b>
Tvorba a odbourání tělesné hmoty	72
<b>Výživa pro geny</b>	<b>78</b>
Naše výživová pyramida	78
<b>Cukr v moderní stravě</b>	<b>82</b>
Glykemický index	83
Řídicí centrum – slinivka břišní	83
Regulace tělesné teploty	90
Program Metabolic Balance®: Posilování slinivky břišní	93
<b>JAK PROGRAM METABOLIC BALANCE® FUNGUJE?</b>	<b>97</b>
<b>Co je Metabolic Balance®?</b>	<b>98</b>
Jak Metabolic Balance® působí?	98
Na cestě k Metabolic Balance®	99
<b>Individuální nutriční plán</b>	<b>104</b>
Jak na to	104
<b>Změna stravování</b>	<b>114</b>
Kdy má program Metabolic Balance® smysl?	119
Příklad z praxe: Na internátu	122
Příklad z praxe: Příliš stará na hubnutí?	124
<b>RECEPTY K PROGRAMU METABOLIC BALANCE®</b>	<b>127</b>
<b>Nápady na chutnou snídani</b>	<b>128</b>
<b>Recepty s rybou</b>	<b>136</b>
<b>Recepty s luštěninami</b>	<b>142</b>
<b>Recepty s masem</b>	<b>146</b>
<b>Recepty se sýrem</b>	<b>152</b>
<b>Recepty s klíčky</b>	<b>156</b>
<b>Recepty s tofu</b>	<b>160</b>
<b>REJSTŘÍK POJMŮ</b>	<b>164</b>
<b>REJSTŘÍK RECEPTŮ</b>	<b>167</b>