

Obsah

Předmluva: Nový náhled na hubnutí.....	11
---	-----------

Část první

Máte stále hlad a nedaří se vám zhubnout?	15
Kapitola 1: Celkový obraz	17
Kapitola 2: Problém.....	33
Kapitola 3: Věda.....	55
Kapitola 4: Řešení.....	97

Část druhá

Řešení neustálého hladu	129
Kapitola 5: Připravte se změnit svůj život	131
Kapitola 6: Fáze 1 – ovládněte chutě	187
Kapitola 7: Fáze 2 – přeprogramujte své tukové buňky	223
Kapitola 8: Fáze 3 – zhubněte natrvalo	253
Kapitola 9: Recepty.....	273
Epilog: Konec šílenství.....	367

Přílohy

Příloha A: Glykemická zátěž potravin obsahujících sacharidy	377
Příloha B: Záznamy	381
Příloha C: Návod k přípravě zeleniny, celozrnných obilovin, ořechů a semen	384

Poděkování	393
Poznámky	397
Rejstřík.....	429
O autorovi.....	439