

Obsah

PŘEDMLUVA • „Dieta bez hladovění“	6
ÚVOD • „Ale každý přece ví, že po cukru se tloustne!“	8
MŮJ PŘÍBĚH • Celoživotní milostný poměr s jídlem	12

ČÁST I Metabolismus a dieta

1 Syndrom X • Jeden gen, mnoho poruch.....	19
Proč můžete vinou syndromu X ztloustnout	20
2 Proč diety nefungují • ...a mohou zničit váš metabolismus.....	29
Držení diet zpomaluje metabolismus	30
Cesta k těžkému a štíhlému tělu.....	35
3 Mýty a mylné představy • Trocha učení je nebezpečná věc	37
Zdravé potraviny mohou být i záludné	39
Padouch, nebo hrdina?.....	40
„Detoxikační diety“	43

ČÁST II Jezte pro potěšení a pro zdraví

4 Metabolické potravinové skupiny • Odlišný přístup.....	49
Metabolické potravinové skupiny.....	51
5 Leštidla • Zářivé tělo, zářivá mysl.....	54
Ovoce, zelenina a saláty.....	54
Netučné mléčné výrobky	61
6 Bílkoviny • Jak uspokojit poptávku	64
Časté obavy	64
Červené maso	66
Drůbež.....	66
Ryby a koryšci.....	68
7 Tuky • Skrytý nepřítel.....	71
Proč mohou být tuky tak škodlivé	72

Kde se schovává tuk	76
Živočišné tuky	79
Rostlinné tuky	82
Jak číst etikety	84
8 Uhlovodany • Pilíř života	90
Všechny uhlovodany jsou cukry	90
Glykemický index	93
Uhlovodany s rychlým spalováním	94
Uhlovodany s pomalým spalováním	103
Základní poučky	104
9 Voda • Opravdový „detoxikant“	106
Kolik vody potřebujete?	107
Zadržování vody	108
10 Alkohol • Přítel i nepřítel	110
Proč se po alkoholu netloustne	110
Proč je alkohol tak nebezpečný	111
Proč příliš pijeme	114
11 Esenciální mastné kyseliny • Zlaté kapky	116
Role esenciálních mastných kyselin	117
Doplňky	119
12 Civilizační choroby • Jak se jim vyhnout	121
Diabetes neboli cukrovka	123
Cholesterol	126
Hypercholesterolemie syndromu X	126
Vysoký krevní tlak	132

ČÁST III Jak sestavit plán

13 Dieta X • Podívejme se na podstatu	135
21 kroků k zářivě dobrému zdraví	136
Kolik uhlovodanů byste měla sníst?	140
Vzorový jídelníček na týden	144
14 Otázky a odpovědi • A já jsem myslela	148
15 Recepty pro život plný požitků • Jezte, pijte, buďte skutečně veselí	158
PODĚKOVÁNÍ	165