

Obsah

Věnování	6
Poděkování.....	7
Úvodem.....	10
Kapitola 1: Skončete s tím!	11
Kapitola 2: Sacharidy: jaká je pravda.....	20
Kapitola 3: Cukr: učiněný ďábel.....	24
Kapitola 4: Mrtvé, hnijící, rozkládající se maso na talíři.....	35
Kapitola 5: Tragédie jménem mléko.....	49
Kapitola 6: Jste to, co jíte.....	58
Kapitola 7: Bílkoviny – báje a pověsti	73
Kapitola 8: Stolice	78
Kapitola 9: Nevěřte nikomu: stát kašle na vaše zdraví.....	81
Kapitola 10: Nejste přece hloupé	101
Kapitola 11: Najezte se	122
Kapitola 12: FYI – pro vaši informaci	148
Kapitola 13: Myslete hlavou	154
Slovo závěrem	161
Použitá literatura.....	162
Poznámky	178