

ÚVOD	5
HUBNUTÍ – PRAVDA A MÝTY	9
Příliš mnoho obezity	10
Příčiny nadváhy a obezity	10
Důsledky nadváhy a obezity	14
Motivace k redukci nadváhy a obezity	17
Diety – zaručená cesta k nezdaru a jo-jo efektu	20
Nevěřte „udělátkům“ a „zázračným“ pilulkám	21
O zákonitostech hubnutí	22
Mýty a pravda o hubnutí	28
NAŠE TĚLO JAKO CHEMICKÁ TOVÁRNA	33
Živiny	34
Bílkoviny	35
Sacharidy	38
Tuky	42
Voda a pitný režim	46
Mikroživiny	47
Metabolismus	53
Potravinové doplňky	55
JÍDLEM KE ŠTÍHLÉ LINII – a taky ke zdraví	57
Potraviny se „spalovacími účinky“	66
PÁR VYCHYTÁVEK	69
Než se do toho pustíme naplno	70
VYCHYTÁVKY	71
SNÍDANĚ	77
Zdravá snídanež je, když si dáte...	81
ŠVAČINY	85
Jenom tak si zobnout	86
OBĚD	89
Obědvejte chutně a zdravě	93
VEČEŘE	105
O večere přemýšlejte	107
ZVLÁDNĚTE I MIMORÁDNÉ SITUACE	119
Směnný provoz	120
V restauraci	122
Cestování	124
Dovolená	125
Rauty, večírky, party apod.	126
Sport	127
S POHYBEM JE TO JEDNODUŠÍ A RYCHLEJŠÍ	131
ZÁVĚR	137
PŘÍLOHA	139
Zkušenosti a ohlasy	160
O autorovi	161
Použitá literatura	161