



## Pro informaci

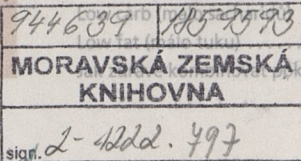
O autorech .....	171
Věcný rejstřík .....	172
Rejstřík receptů .....	174

## Hlad vzniká v mozku ..... 5

Hladu na stopě .....	6
Dříve zachránce života, dnes rizikový faktor .....	7
Nadváha – věc dědičná? .....	10
Hlad a kručící žaludek jsou dvě různé věci .....	11
Může za to látková výměna .....	13
Hlavou proti nadbytečným kilům .....	15
Náš mozek je obrovská síť .....	16
Mapa dosloužila .....	17
Celodenní práce mozku .....	18
Učení a zapomínání .....	19
Pracují mozky mužů jinak než mozky žen? .....	22
Symfonie hladu a nasycení .....	25
Sobecký mozek .....	27
Mozek jako archiv znalostí .....	30
Naše smysly povzbuzují chuť .....	31
Když duše hladoví .....	33

## Jídlo je více než jen nasycení ..... 37

Své jídlo si vychutnávejte .....	38
Chutnáme pět a cítíme tisíce kvalit .....	39
Jídlo – včera a dnes .....	41
Přívalec cukru .....	42
Dnešní potrava nám přináší nemoci .....	43
Geny z doby kamenné .....	44
Tuky a sacharidy – fatální kombinace .....	46
Po čem máme hlad a po čem jsme sytí .....	48
Od hladu k nasycení .....	49
Dobré a špatné sacharidy .....	50
Každý má svůj osobní váhový problém .....	53
Hledá se cesta z pastí tuků .....	54
Proč se půst nehodí k hubnutí .....	54
Jaká strategie hubnutí je nejlepší? .....	56
Co je potřeba vědět o bílkovinách .....	58
Co je potřeba vědět o nízkotučných a nízkosacharidových jídlech .....	59
Co je potřeba vědět o nízkotučných a nízkosacharidových jídlech .....	60
Co je potřeba vědět o nízkotučných a nízkosacharidových jídlech .....	60
Co je potřeba vědět o nízkotučných a nízkosacharidových jídlech .....	62



## Štíhlost je věc životního stylu . . . . . 69

Čtyři osoby – čtyři úspěšné příběhy . . . . .	70
Hlad se netiší jen jídlem . . . . .	71
Petra: samoživitelka s pevnou vůlí . . . . .	72
Tak nyní Petra zvládá každodenní kolotoč . . . . .	77
Helena: citlivá a náročná . . . . .	80
Tak nyní Helena zvládá každodenní kolotoč . . . . .	85
Karin: žena v domácnosti . . . . .	88
Tak nyní Karin zvládá každodenní kolotoč . . . . .	93
Václav: Optimistický a úspěšný . . . . .	96
Tak nyní zvládá Václav každodenní kolotoč . . . . .	102

## Jak zvítězit nad hladem . . . . . 105

Naplánujte si den nově . . . . .	106
Zhubnout bez hladu . . . . .	107
Jak rychle zhubnout? . . . . .	109
Proč chcete zhubnout? . . . . .	111
Nejprve plánovat, pak realizovat . . . . .	112
Jak se dostanete znovu do formy . . . . .	116
Jaké druhy sportu jsou vhodné? . . . . .	116
Dovoleno je vše, co vám dělá dobře . . . . .	120
Jak se vyhnout úskalím . . . . .	121
Potrava pro duši . . . . .	122
Začněte tehdy, když jste plni motivace . . . . .	125

## Recepty na hubnutí . . . . . 127

Vařte „štíhlá“ jídla . . . . .	128
Při hubnutí je důležité hodně pít! . . . . .	129
Jak se připravují jídla bez tuku . . . . .	129
Jak se připravují jídla bez sacharidů . . . . .	129
Ráno: sacharidy se postarají o energii . . . . .	130
Co si můžete dopřát ke snídani . . . . .	131
Dopolední svačina . . . . .	131
V poledne: chutné pokrmy low fat . . . . .	142
Fit se sacharidy . . . . .	142
Večer: rafinované pokrmy low carb . . . . .	156
Používejte dobré tuky . . . . .	156

