

Předmluva	4
Štíhlý člověk žije déle	7
Místo činu: Tuková buňka	17
Znalosti o tukové vrstvě	18
Nesprávné návody	23
Utáhněte kohoutek	31
Štíhlé tělo potřebuje bílkoviny	40
Celozrnné potraviny? Ne pro diabetiky	49
Obsah sacharidů v různých potravinách v g	53
A co teď s tukem?	55
Enzymová revoluce v praxi	61
1. stupeň – uzavřete kohoutek	62
2. stupeň – žijte s geny	63
3. stupeň – začněte s luxusním životem	64
Luxusní sacharidy	64
Luxusní sacharidy	65
Luxusní sacharidy	66
Recepty pro 1. stupeň	67
Recepty pro 2. a 3. stupeň	71
Místo činu: Hlava	87
Síla myšlenek	88
Hlava a rozhodování o jídle	90
Proč způsobuje stres obezitu	96
Místo činu: Svaly	103
Nádrž je prázdná jako při maratonu	104
Spalování tuků se dá změřit	110
Hluboký pohled do svalů	115
Na tuky s vytrvalostí	121
Kterým pohybem spálíte nejvíce kalorií?	126
Svalová hmota pomáhá	130
Svaly – vaše životní pojištění	136
Připravte se ke startu, pozor, teď!	148
Cviky pro začátečníky	150
Cviky pro pokročilé	154
Nezapomeňte na protahování	158
Být ve formě pro zábavu – a mít více svalů?	160
Místo činu: Krev	163
Jak rychle účinkuje hořčičk na vaše buňky	168
Shrnutí	178
Slovo na závěr	178
O autorovi	178
Rejstřík	179