

Obsah

Úvod	7
Kapitola 1	
Řešení problému je především problémem přístupu jeho autora	11
Kapitola 2	
Nadváha a obezita jsou (další) metlou lidstva – hledejme příčiny!	21
Kapitola 3	
Co to vlastně je nadváha a obezita	33
Kapitola 4	
Obezita a nadváha v otázkách a odpovědích	49
Kapitola 5	
Dětská obezita	74
Kapitola 6	
Kvalita a efektivita komerčních redukčních diet (KRD) ...	86
Kapitola 7	
Konečně do praxe	116
Kapitola 8	
Potravinové doplňky používané pro intenzifikaci průběhu redukce	142
Kapitola 9	
Jak sportovat podle „krevní skupiny“ – a zhubnout ...	156
Kapitola 10	
Glykemický index (GI), zónová dieta a dělená strava ..	160
Kapitola 11	
Teorie zónové diety	175
Kapitola 12	
Hladovky, detoxikační diety, očistné kúry	180
Kapitola 13	
Cvičení nejenom pro zhubnutí	188
Kapitola 14	
Pitný režim	202
Kapitola 15	
Celulitida	212
Seznam použité literatury	219