

Obsah



Jaký jste typ?	32
Látková výměna – kolo života	34
Interview: po sladkém se tolik tloustne	36

► Hubnutí s porozuměním glykemickému indexu 7

Cesta k úspěchu... 8

...vede přes glykemický index a trampolínu	8
Jak je postavena glykemická dieta?	9

Konec tloustnutí způsobeného sacharidy 11

Názorová válka papežů správné výživy	11
Proč všichni stále více jíme?	14

Od tloušťky ke štíhlosti 16

Co je tloušťka?	16
Skutečná nadváha	17
Někdo hubne rychle, někdo pomalu	18
Co ve skutečnosti způsobuje nadváhu?	22
A co nás dělá štíhlými?	24

Naše stravovací zvyklosti 26

Ze samého štěstí – strach nasytit duši	26
Jako neandrtálec v supermarketu	28
Záležitost s GLYX	30



► Cesta od tloušťky ke štíhlosti 41

Lehkost bytí 42

Užijte si pružnosti	43
Program proti stresu	46
Trampolína a spalování tuků	47

Pravda o tucích 48

Proč tuk zeštíhluje a dává pocit štěstí	48
Novinky z vědeckého výzkumu	52
Jízdní řád tuků	54
Tabulka tuků	56

Pro sacharidy platí: ven z glykemické pasti 58

Hladina krevního cukru a nepremožitelný hlad	59
----------------------------------------------	----

1080 459

2011164

MORAVSKÁ ZEMSKÁ
KNIHOVNA

sign. 2-7235.686

MZK – UK Brno



2610406261

Proč inzulin působí na tloušťku	61
Proč tři jídla denně (často) stačí	62
Vláknina – přírodní lék	63
Vzorec GLYX pro štíhlý život	64
Nic nejde bez ovoce a zeleniny	66
Muž, břicho a GLYX	68
Jízdní řád GLYX ... do štíhlého štěstí	70
Tabulka GLYX	73

Bílkoviny: přírodní látky štíhlosti 76

Bílkovina je „fatburner“ – spalovač tuků	77
Štěstí = bílkovina + sacharidy	78
Pozor na nedostatek bílkovin!	79
Cenné zdroje bílkovin (tabulka)	80
Jízdní řád bílkovin ... do štíhlého štěstí	84
Vědomosti o rybách	86
Interview: nemějte z ryb strach!	91

Spalte ještě více tuků 96

...z kouzelné přírody	96
Škodlivé látky? Ne, děkuji!	100
Potravinové doplňky – nutné, nebo zbytečné?	102

Tekutiny vás pročistí 105

Kdo chce hubnout, musí pít	105
Krystalická sůl pro vaše zdraví	108
Interview – trendy: nutriční terapeut!	110

Hubneme pomocí „magie“ 114

Víra hory přenáší (i tukové)	114
Těšte se z lehkosti žítí	116
Proč se ve stresu tloustne a v pohodě hubne	118
Meditace – štěstí z vlastního nitra	120
Síla rituálů	123
Cesta k úspěchu vede přes cíl	128

GLYX – dietní program 134

1. stupeň: „tukožroutské“ polévkové dny	134
2. stupeň: GLYX – týden spalování tuků	135
3. stupeň: GLYX – stavebnicový systém	136
30 herních pravidel GLYX – diety	138

Trampolína – cvičební program 144

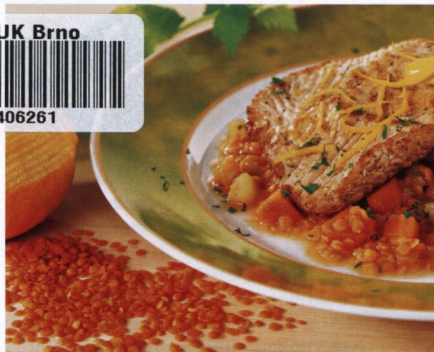
Program spalování tuků	146
Minitrampolína a svalový trénink	155
Program na problematické partie	157
Protahovací program	159

Recepty 162

Ideálně velké, ale „tenké“ zásoby	162
„Tukožroutské“ polévky	167
Snídaně pro dobrou náladu	170
Rychlé „tukožroutské“ pokrmy	174
Malé svačiny	183
Samé skvělé hlavní chody	186
Plus omáčka – minus knedlíky	197

Dieta skončí a co dál? 201

ABC spalování tuků	202
Rejstřík	221
Recepty	224
Fit faktor	226

**GLYX – hra může začít** 133