

Obsah

Úvod: Věda o něčem k zakousnutí 13

1. Oblast nevědomí 27

Starý popcorn a křehká síla vůle
Tak dobré jako víno ze Severní Dakoty
Dilema člověka, který drží dietu
Oblast nevědomí

2. Zapomenuté jídlo 44

Záhada vězeňského přibírání na váze
Věříme svým očím, ne svému žaludku
Koukni na to, dej to na talíř a sněz to
Bezdná nádoba na polévku
Velikost člověka nebo velikost jídla?

3. Průzkum tabule 62

Královsky velká balení a síla norem
Klam nápojové sklenice
Velké talíře, velké lžice a velké porce
Inteligenti z bowlingové party
Vábení rozmanitosti

4. Skryté podněty kolem nás 79

Past „jídla, které je vidět“

Otázka pohodlné dostupnosti: ušli byste míli kvůli karamele?

Zlý úděl členů velkoobchodních klubů

5. Scénáře nevědomého stravování 94

Rodina, přátelé a tloušťka

Stravovací scénář mužného člověka

Televize, při níž se dá všechno jíst

Pomalu po italsku a rychle po čínsku

Poslouchejte svůj nos

Sledujte předpověď počasí

6. Hra se slovy 113

Jídlo ve tmě

Chtějí žluté želé

Čarování s jídelníčkem

Značková psychóza

Chutná brzlík jako kávový moučník?

7. Nálada na oblíbené jídlo 131

Oblíbená jídla a dobrá nálada

Podmínka oblíbenosti

Před padesáti lety

Šetříte si to nejlepší na konec?

8. Strážci výživy 150

Strážce výživy a dobrý kuchař ze sousedství
 Zděděné chutě: má to ráda matka, má to ráda dcera
 Ovlivňování konzumace a projekt Pepek námořník
 Prostřený talíř a návyk na velikost porcí v životě

9. Fastfoodová horečka 166

Pestrost a příležitost dát si to po našem
 Pokus s firmou McSubway a informační klam
 Netloustneme z nápisů „nízkotučné jídlo“?
 Svatozář zdraví a cedulky s nutričními hodnotami
 Jak veliké porce?
 Marketingová obezita a boj s příliš velkými porcemi
 Marketing 21. století

10. Jak se bez přemýšlení zdravěji stravovat 190

Skromný cíl lepšího stravování
 Změna oblasti vašeho nevědomí
 Účinek tří změn
 Krutost daného okamžiku
 První krok k domovu

Příloha A: Srovnání oblíbených diet 201

Příloha B: Zneškodnění oblastí ohrožujících dietu 207

Douška: Často kladené otázky 216

Poznámky 229

Poděkování 252

Rejstřík 255