

Obsah

Předmluva	5
Špatné stravování způsobuje nadváhu a onemocnění	10
Nesprávné stravování je stravování s přebytkem kyselin	12
Zdravé tělo si řídí vše samo	12
Které potraviny vytvářejí kyseliny a které zásady?	13
Přibývání a ubývání na váze	14
Jojo-efekt: konec krásné postavy	17
Jak si udržet pěknou postavu	18
Všechno o tělesné váze	20
Skutečná váha	20
Normální váha	20
Ideální váha	21
Nadváha	21
Podváha	21
Body-mass index (BMI) neboli index správných rozměrů	22
Váha, s níž se cítíme nejlépe	22
Vytoužená váha	24
Dělenou stravou k ideální postavě	25
Jak funguje princip dělené stravy	26
Proč je možné s dělenou stravou úspěšně zhubnout	29
Jídelníček podle principů dělené stravy	32
Plán dělení	32
Dělená strava se nesmí brát moc přísně ..	38
Plán množství	39

Co se stane, až zhubneme?	42
Sedmidenní dieta s dělenou stravou	45
Začneme s pročišťovacími dny	45
Co to znamená pročištění těla	46
Dieta na základě dělené stravy – nejdůležitější pravidla	47
Denní rozpisy	49
Recepty na štíhlou linii	70
Návrhy na snídani	71
Svačiny a rychlá občerstvení	79
Chutné předkrmy	85
Delikátní polévky	92
Čerstvé saláty	100
Hlavní jídla na bázi sacharidů	110
Neutrální hlavní jídla	115
Hlavní jídla na bázi bílkovin	118
Chutné moučníky	125
Menu podle dělené stravy	127
Seznam receptů	129