

# OBSAH

Úvod.....	9
1. <b>EASYWAY®</b> Jak snadno zhubnout.....	11
2. Veverka.....	20
3. To tvrdím!.....	23
4. Proč se diety mijejí s účinkem.....	25
5. Naše stravovací návyky.....	27
6. Neuvěřitelný stroj.....	40
7. Nejinteligentnější živé bytosti naší planety.....	48
8. Chyba neuvěřitelného stroje.....	53
9. Kolik chcete vážit?.....	57
10. Příjem a využití potravy.....	61
11. Proč jíme?.....	64
12. Co jíme?.....	67
13. Co je přirozená potrava?.....	71
14. Syndrom plastového košíku.....	74
15. Jak zvířata rozlišují mezi potravou a jedem?.....	80
16. Kdy jíst a kdy přestat?.....	84
17. Důležitá souvislost mezi hladem a chutí.....	87
18. Neuvěřitelná rozmanitost potravy.....	90
19. Tolerance podřadné potravy.....	92
20. Oblíbená jídla.....	94
21. Kde se to pokazilo?.....	97
22. Maso.....	100
23. Mléko a mléčné výrobky.....	106
24. Čím se živí gorily?.....	111
25. Všimějme si účinků.....	114
26. Vyhýbejte se konzervované potravě.....	116
27. Rafinované potraviny.....	119
28. Správná kombinace v pravé chvíli.....	120
29. Zásady správné kombinace.....	122
30. Nápoje.....	124

31.	Jak se vzepřít vymývání mozků?.....	131
32.	Čokoláda.....	135
33.	Stručné shrnutí.....	138
34.	Rutina.....	139
35.	K snídani nic jiného než ovoce.....	141
36.	A co ostatní jídla?.....	142
37.	Musím se stát vegetariánem?.....	144
38.	Několik užitečných tipů.....	146
39.	Pohyb.....	149
40.	Závěrečná poznámka.....	150
	Dodatek.....	155