Plujte životem lehčeji 4

Jíst znamená žít 7
- Opravdu to funguje 8
- Cesta k lehkosti… 12
- Proč potřebujete bílkoviny 17
- Bílkoviny – v čem se nacházejí? 21
- Tři stupně a oddechový den 25

1. stupeň: Nejdříve prudce zabrzděte 29
- Odstartujte „metabolic-power“ 30
- Polévky „metabolic power“ 32
- Nápoje „metabolic power“ 35
- Saláty „metabolic power“ 36

2. stupeň: Drze změňte směr 45
- S geny se dá žít 46
- Nápoje „metabolic power“ 48
- Nápady pro dobrý začátek dne 53
- Lehká jídla 58
- Hlavní jídla 68
- Malé sladkosti 81

3. stupeň: Přidejte plyn s požitkem z konzumace 89
- Čas na vychutnávání 90
- Nápoje „metabolic power“ 92
- Nápady pro dobrý začátek dne 97
- Lehká jídla 102
- Hlavní jídla 110
- Malé dobroty 118
- Malé, chytré zásoby 125
- Kuchyňský plán „metabolic power“ 133

Shrnutí 137
- Příroda zná ty nejlepší léky na štíhlost 138
- Mé nejdůležitější zásady „metabolic power“ 141
- Enzymová revoluce v hrnci 142
- Seznam receptů 143

OBSAH