

Obsah

ÚVOD	7
ČÁST I: SEZNAMTE SE S LOVE DIET ZBRUSU NOVÝ POHLED NA HUBNUTÍ	15
Kapitola 1: Co s tím má společného láska?	16
Kapitola 2: Připravit, pozor, teď! Vytvoření a podpora vašeho spouštěcího bodu	30
Kapitola 3: „Pomoc – nedokážu přestat!“ Jak zastavit přejídání	47
ČÁST II: PŘIPRAVTE SE ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT	71
Kapitola 4: Pět základních tezí	72
Kapitola 5: Než začnete: Návyky, tipy a nástroje, které vám pomohou k tomu, aby <i>Love Diet</i> byla vaší poslední dietou	89
ČÁST III: 7 FÁZÍ A VÍCE	105
Kapitola 6: Fáze 1 – Detoxikace	108
Kapitola 7: Fáze 2 – Zeleninový „boom“	123
Kapitola 8: Fáze 3 – Mocné proteiny	137
Kapitola 9: Fáze 4 – Oblíbené ovoce	147
Kapitola 10: Fáze 5 – Mléčné potěšení	156

Kapitola 11: Fáze 6 – Milované luštěniny	164
Kapitola 12: Fáze 7 – Obiloviny a škrobová zelenina	171
Kapitola 13: Vítejte ve své budoucnosti – Udržování váhy a nového zdraví	184
ČÁST IV: KOŘENÍ, RECEPTY A STRAVOVACÍ PLÁNY	203
Kapitola 14: Čím si jídlo okořenit: Marinády a směsi koření na potírání	204
Kapitola 15: Recepty	219
Kapitola 16: Stravovací plán	274
DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE	307
PODĚKOVÁNÍ	317
REJSTŘÍK POJMŮ	319
REJSTŘÍK RECEPTŮ	324