

# OBSAH

- 7 Úvod: Jason Fung
- 13 Půst není žádné sprosté slovo:  
Moje experimenty s půstem
- 34 Seznamte se s naším hvězdným týmem

## 41 ČÁST PRVNÍ: CO ZNAMENÁ PŮST A PROČ JE PRO NÁS DOBRÝ?

- 43 1. kapitola: Co znamená půst?
- 66 *Příběh úspěšného půstu: Samantha*
- 69 2. kapitola: Stručná historie půstu
- 77 3. kapitola: Vyvrácíme mýty o půstu
- 91 4. kapitola: Výhody půstu
- 100 *Příběh úspěšného půstu: Elizabeth*
- 103 5. kapitola: Půstem ke štíhlé postavě
- 137 6. kapitola: Půst při cukrovce 2. typu
- 150 *Příběh úspěšného půstu: Megan*
- 155 7. kapitola: Zdravější a chytřejší díky půstu
- 165 8. kapitola: Půst pro zdravé srdce
- 175 9. kapitola: Všechno, co potřebujete vědět  
o hladu
- 184 *Příběh úspěšného půstu: Darryl*
- 187 10. kapitola: Kdo by půst držet neměl

## 199 ČÁST DRUHÁ: JAK SPRÁVNĚ DRŽET PŮST

- 201 11. kapitola: Druhy půstu a osvědčené  
postupy
- 209 12. kapitola: Přerušovaný půst
- 221 13. kapitola: Delší půsty
- 230 *Příběh úspěšného půstu: Sunny & Cherrie*
- 235 14. kapitola: Prodloužené půsty
- 247 15. kapitola: Postní tipy a časté dotazy

## 265 ČÁST TŘETÍ: ZDROJE

- 266 Tekutiny během půstu
- 269 24hodinový postní režim
- 270 36hodinový postní režim
- 271 42hodinový postní režim
- 272 7- až 14denní postní režim

## 275 RECEPTY

- 276 Parfait s lesním ovocem
- 278 Neprůstřelná káva
- 280 Základní vývar z kostí
- 282 Bezlepkové palačinky
- 284 Mini frittaty
- 286 Jednoduchá domácí slanina
- 288 Bezlepková květáková pizza
- 290 Kuře v krustičce z vepřových kůžiček
- 292 Kuřecí paličky obalené ve slanině
- 294 Papriky plněné kuřecím masem
- 296 Smažená kuřecí křídylka
- 298 Domácí kuřecí prsty
- 300 Fajitas ze steaku
- 302 Salát z rukety s prosciuttem
- 304 Salát z rukety s hruškou a piniovými  
oříšky
- 305 Salát s jahodami
- 308 Salát s rajčaty, okurkou a avokádem
- 310 Hranolky z avokáda
- 312 Zelené fazolky s hořčicí
- 314 Pražená květáková rýže
- 316 Rejstřík