

# OBSAH

Úvod.....	13
-----------	----

## 0 jídle obecně

01 Na vině je inzulin, ale vše začíná u sacharidů.....	16
02 Slabikář sacharidů a proč můžeme jíst méně kapusty.....	18
03 Jak každý den, po celý den, zamezit hladu.....	20
04 Snadný půst.....	21
05 Ne každému sedne střídmost.....	23
06 Pestrost se přeceňuje.....	24
07 Čím více tuků a méně sacharidů člověk jí, o to méně často jíst musí.....	26
08 Rizika vyhýbání se sacharidům.....	27
09 Po bílkovinách se nesílí, ale tloustne.....	28
10 Většinu kalorií získávejte z tuků.....	29
11 Jak jíst obložený chleba.....	30
12 Vybodněte se na lehké verze programů pro wrestlery, jak nabrat svalovinu.....	31
13 Čtyři diety s nízkým obsahem sacharidů.....	33
14 Potřebujete jídlo, a ne nějakou pyramidu nebo talíř.....	37
15 Nejdůležitější jídlo dne... které je lepší vynechat.....	39
16 Deset večeří, minimum sacharidů.....	40

## 0 jídle konkrétně

17	Dobré tuky .....	44
18	Špatné tuky .....	46
19	Moc své tuky nezahřívajte nebo ať se z nich alespoň nekouří .....	48
20	Pijte tučné snídaně .....	50
21	Celozrnná lest .....	51
22	Z kukuřice jsou jen samé sladkosti .....	54
23	Ovocná lest .....	56
24	Čím tmavší zelenina, tím trpčí a lepší .....	58
25	Ne že si objednáte omeletu z bílků .....	60
26	Loupejte si ořechy sami .....	61
27	Olivový olej je fajn, ale nespasí vás .....	63
28	Spasí vás kokosy .....	64
29	Jak si vypracovat bramborovou figuru .....	66
30	O soli a krevním tlaku, jednoduše .....	68
31	Sójové boby: líbánky skončily, výživové hodnoty se přecenily .....	70
32	Řecký jogurt, nebo žádný jogurt .....	71
33	Radši chlast než sladkosti .....	72
34	Jak jíst málo sacharidů a nevyhýbat se čokoládě .....	74
35	Rychlý průvodce, jak nafingovat cukry (aniž byste švindlovali) .....	75
36	Osm jídel, kterým se za všech okolností vyhnout .....	77
37	Jedenáct jídel, na kterých si pošmáknete .....	79
38	Kdo si může dovolit tuhle knihu, má i na dobré jídlo .....	83
39	Ať žijí rybičky v konzervě! .....	85

## 0 cvičení obecně

40	Neběhejte .....	88
41	Jaký druh cvičení funguje nejlépe? .....	90
42	Pokud se před cvičením musíte převlékat do úboru, cvičíte špatně .....	91
43	Kdo se cpe cukrem, tuky neshodí .....	92
44	Kdo spaluje tuky, ten je shodí .....	94
45	Pokud se běháním nehubne, proč jsou ti nejlepší běžci na dlouhou trať hubení? .....	95
46	Komu jde o sílu, ten u častého opakování ztrácí čas .....	96
47	Sepište si rutinu na malou kartičku a řiďte se jí .....	97
48	Využijte posilovnu do mrtě .....	98
49	Míchat práci se zábavou zkazí obojí .....	100
50	Nesnažte se ošálit svaly setrvačností .....	101
51	Chůze je základ .....	102
52	Sedte v práci nebo doma, ale ne všude .....	103
53	Protahujte se dynamicky, ne staticky .....	104
54	S dobíháním to nepřehánějte .....	106

## 0 cvičení konkrétně

55	Úzké kliky .....	108
56	Jandovské sedy-lehy .....	110
57	Kliky na lavičkách, židlích a míčích .....	113
58	Přitáhněte se jako opice .....	114
59	Kliky na bradlech .....	116
60	Lezte jako brouk, akorát méně efektivně .....	118



61	Dřepujte správně .....	120
62	Skákejte jako klokani .....	122
63	Úžasná kettlebell .....	123
64	Obouruční swing s kettlebell .....	125
65	Dřepy s kettlebell .....	129
66	Trh s kettlebell .....	130
67	Turecký vztyk s kettlebell .....	133
68	Přemístění, dřep a výrazový tlak s kettlebell .....	136
69	Větrné mlýny s kettlebell i bez .....	140
70	Brutální tabata .....	143
71	Vražední angličáci .....	145
72	Odpočty .....	148
73	Opakované odpočty .....	149
74	Fibonacci .....	150
75	Užívání potenciálně smrtícího břišního kola .....	152
76	Běhání za medicinbalem .....	154
77	Jak sprintovat a doběhnout až do cíle .....	156
78	Kopce ve vašem okolí jsou jako tělocvičny se vstupem zdarma .....	159
79	Využijte svoje kolo jako cvičební nástroj .....	160
80	Cvičení v hotelu .....	161
81	Až na vás přijde únava a lenost, rozplánujte si to .....	162

## Co se děje uvnitř?

82	Lidoop + ryby a tuky + 2,8 milionu let = vy .....	164
83	Po milionech let jezení masa mu váš zaživací trakt nyní dává přednost .....	168

84	Jídlo prochází žaludkem, tak na to nezapomínejte .....	169
85	Krmte i svá střeva .....	174
86	De facto jste všežravec, ale trávicí soustavu máte z 98 % masožravou .....	176
87	Hlad a homeostáze .....	177
88	Fungovat na ketonech spíše než na glukóze .....	179
89	Rakovina si na glukóze pošmákne, zato ketony ji ubíjí ...	182
90	Jak si uložit více tuků a jak je potom spálit .....	183
91	Cholesterol, triglyceridy a zdravé cévy .....	184
92	Cukrovkářský slabikář pro nediatetiky .....	185
93	Porozumějte a změřte si krevní cukr .....	186
94	Když už, tak už: změřte si i ketony .....	188
95	Netloustnete po slinách? .....	191
96	Alzheimer: mozková cukrovka? .....	193
97	Výzkum není studie, korelace není kauzalita a postřehy má každý, kdo není slepý .....	195

## Nad čím teď přemýšlet

98	Člověk může být tlustý a veselý, ale co tlustý a zdravý? ...	198
99	Co s obézními dětmi .....	199
100	Řídili jste se někdy špatnou radou? .....	200
101	Výhody a nevýhody jedení v pubertě .....	201
102	Rekalibrujte si chuťové pohárky .....	202
103	Kočky a psi jsou masožravci, tak je krmte masem .....	203
104	Špatné rady od profíků .....	204
105	Když jsou zvířata po ruce, jezte je .....	206
106	Nenechte si omezovat dlabanec hodinami .....	207

# Recepty

FANTASTICKÉ FALEŠNÉ PALAČINKY .....	210
FALEŠNÁ PIZZA BEZ KŮRKY .....	211
FANTASTICKÝ FALEŠNÝ QUICHE .....	212
ZELENÁ POLÉVKA .....	213
PRAVÉ RATATOUILLE .....	215
KRUTONY I PRO DIABETIKY .....	217
SUPERBÍLÉ „CEREÁLIE“ .....	218
SRANDIČKY SE SMETANOU .....	219
ČOKORÓNY .....	220
KOKOSOVÉ MÁSLA .....	221
POLÉVKA S MODRÝM SÝREM A CHERRY RAJČÁTKY .....	222
FANTASTICKÝ DRESING S MODRÝM SÝREM ..	223
JAPALEHKÁ POLÉVKA .....	224
ZÁKUSEK S MODRÝM SÝREM A PEKANOVÝMI OŘÍŠKY .....	226
SNÍDAŇOVÁ ČOKOLÁDA .....	227

**Vyzvídejte více** .....

KNIHY .....

WEBOVKY A BLOGY .....