

# OBSAH

ÚVOD	11
KETO RESET DIETA	19
Vytvoření metabolického stroje	21
1. Keto Reset Dieta - Co, proč a jak	23
2. Metabolická efektivita	43
3. Zdravotní a další přínosy Keto	65
21denní metabolický Reset	95
4. 21denní metabolický reset – přehled	97
5. Zbavte se toxických jídel	109
6. Klíč k Low-carb	123
7. Žijte stylem keto	155
Přecházíme na keto	181
8. Připravení?	183
9. Pojdme na keto!	195
10. Strategie k urychlení procesu	229
11. Cílová rovinka a jak to bude dál	243
12. Recepty pro Keto Reset dietu	257
Dodatky	409
Poděkování	437
O autorech	439