

# OBSAH

<b>Jak zeštíhlet a zůstat štíhlý</b>	<b>9</b>
Přerušovaný půst – konečně přece jen zázračná dieta?	11
Mé první setkání s přerušovaným půstem	15
<b>1. Co byste měli vědět o přerušovaném půstu</b>	<b>19</b>
Proč se vyplatí být štíhlý	20
Problém s dietami	28
Přednosti přerušovaného půstu	32
Zdravotní přínosy přerušovaného půstu	38
Vliv přerušovaného půstu na tělesnou váhu	49
<b>2. Individuální cesta ke štíhlosti a zdravějšímu životu</b>	<b>51</b>
Zahřívací fáze	54
Varianta 16/8	60
Varianta 18/6	62
Varianta 24 hodin	64
Osobní plán přerušovaného půstu	67
Pomoc, tloustnu!	71
Co s jinou dietou, kterou právě držíte	73
Stupně k mistrovství v půstu	76

<b>3. Osobní zkušenosti</b>	<b>82</b>
Ženský pohled na věc	92
Čas na vaše zkušenosti	95
<b>4. Radost a požitek místo nátlaku podle plánu</b>	<b>97</b>
Stravování našich předků	100
Hodnotné a čerstvé místo laciného a zpracovaného	103
Jsou sacharidy „zlé“, nebo „dobré“?	104
Není tuk jako tuk	108
Bílkoviny usnadňují dodržování půstu	111
Rozvržení jídel do osobního plánu přerušovaného půstu	114
<b>5. Cesta k lepšímu jídelníčku</b>	<b>117</b>
Zelený čaj pomáhá při hubnutí	125
<b>6. Sportovně do nového životního stylu</b>	<b>128</b>
Začlenění sportu do přerušovaného půstu	129
Rychleji díky zpomalení	134
<b>7. Odstartujte do lehčího a zdravějšího života</b>	<b>139</b>
Další informace	140
Literatura	141