

21denní cukrový detox

ČÁST 1

ZÁKLADY PROGRAMU

- 7 moje cukrová story
- 10 úvod
- 12 co přesně znamená 21denní cukrový detox?
- 13 očistit se od cukru – co přesně si pod tím mám představit?
- 15 hodí se tenhle program i pro vás?
- 18 nauka o cukru pro začátečníky
- 18 proč tak toužíme zrovna po cukru?
- 19 z čeho se skládá to, co jíte
- 20 dobré sacharidy, špatné sacharidy
- 22 proč je tak důležitá nutriční hustota toho, co jíme?
- 24 jak lidské tělo štěpí sacharidy
- 24 jak se v těle ukládá glukóza: na scénu přichází inzulin
- 25 základní sacharidové počty
- 26 krevní cukr v rovnováze: seznámte se s glukagonem
- 27 cukr, stres a vaše hormony
- 32 21DCD: co si ohlídat ještě před tím, než začnete
- 34 co vás čeká, den po dni
- 40 doporučené doplňky stravy
- 44 často kladené otázky
- 44 program samotný
- 48 jídlo
- 51 vaše tělo
- 53 doplňky stravy
- 53 vaše pocity & zvyky
- 54 podpora
- 58 historie průběhu
- 60 náhrady potravin (průvodce)
- 61 záludná cukrová synonyma (průvodce)
- 62 jak si poradit v restauraci (průvodce)
- 63 tuky & oleje (průvodce)

ČÁST 2

ÚROVNĚ PROGRAMU & JÍDELNÍČKY

- 63 kterou úroveň zvolit
- 63 dotazník
- 65 patří tato potravina do kategorie „Tohle ano“?
- 66 úroveň 1
- 69 jídelníček
- 72 seznamy povolených a zakázaných potravin
- 74 modifikace pro zvýšenou potřebu energie
- 75 pescetariánská modifikace
- 76 úroveň 2
- 77 jídelníček
- 80 seznamy povolených a zakázaných potravin
- 82 modifikace pro zvýšenou potřebu energie
- 83 pescetariánská modifikace
- 84 úroveň 2
- 85 jídelníček
- 88 seznamy povolených a zakázaných potravin
- 90 modifikace pro zvýšenou potřebu energie
- 91 autoimunitní modifika

ČÁST 3

JEDNODUCHÉ RECEPTY

- 94 hlavní jídla
- 160 polévky, saláty & přílohy
- 184 svačinky
- 196 nesladkosti
- 210 kuchyňské nezbytnosti

DALŠÍ ZDROJE

- 222 jak zjistit, kolik sacharidů potřebujete právě vy (průvodce)
- 223 škrobnaté druhy zeleniny (průvodce)
- 224 15 tipů na snídani bez vajec
- 225 webové stránky & blogy
- 226 vybrané zdroje
- 227 rejstřík receptů
- 232 rejstřík
- 235 rejstřík ingrediencí
- 238 poděkování