

8 Předmluva

KAPITOLA 1

10 Zabijáci kalorií pomáhají při hubnutí

11 Evoluce nám přivodila obezitu

12 Tukové rezervy – dříve životně důležité,
dnes nadbytečné

13 Dobře a špatně zužitkovaná potrava

14 Trochu matematiky: energetická bilance

16 Rozhodující je podíl tělesného tuku

16 Tuk není jedno a totéž

18 Potřebu energie určují svaly

18 Svalový trénink

19 O „záračných pilulkách“ a skutečných zabijácích
kalorií

21 Se zabijáky kalorií k vyhovující postavě

22 Roztopte své tělo

24 Sytost a spokojenost

25 Nastartování látkové výměny

KAPITOLA 2

26 Zabijáci kalorií od A do Z

- Bobtnavé látky
- Byliny a koření
- Čaj
- Čas
- Esenciální aminokyseliny
- Fitness
- Grapefruit
- Harcký sýr (syrečky)
- Hořčík
- Hydroxycitronová kyselina
- Cholin
- Chrom
- Inteligentní koncepce stravování
- Jablka
- Jam a johimbe
- Jehněčí maso
- Jód
- Kapsaicin
- Knäckebröt
- Kofein
- Konjugovaná kyselina linolová (CLA)
- L-karnitin
- MCT tuky
- Méně tuku
- Momordika
- Mozkový jogging
- Nenasycené mastné kyseliny
- Nízký glykemický index
- Omega-3 mastné kyseliny
- Ovoce
- Paprika
- Protein
- Pyruvát
- Reductil®
- Rezistentní škrob
- Rybíz
- Řasy
- Skořice
- Sladidla
- Taurin
- Treska tmavá
- Vanilka
- Vápník
- Vitamin C
- Voda
- Vynechání večeře
- Xenical®
- Zázvor
- Zelenina
- Zinek

78 Speciál: Ideální den z hlediska zabijáků kalorií

84 O autorovi

85 Rejstřík