
OBSAH

Úvod 6

1 KAPITOLA

PŘIPRAVUJEME SE NA DIETU 7

DIETA A VY 8 • ZAČÍNÁME 10 • RELAXACE
A CVIČENÍ 16 • PĚT ZÁKLADNÍCH JÍDEL 19
• SALÁTY 23 • NÁKUPNÍ SEZNAM 24

2 KAPITOLA

SEDMIDENNÍ PROGRAM 25

PLÁN 26 • HLAVNÍ ZÁSADY 28
• PRVNÍ AŽ SEDMÝ DEN: RECEPTY, CVIČENÍ,
TIPY A NÁVRHY 29

3 KAPITOLA

VÝŽIVA 57

VZTAH MEZI VÝŽIVOU A ONEMOCNĚNÍM 58
• VÝŽIVA: FAKTA A DOMNĚNKY 60
• DIETA ZDRAVÁ PRO SRDCE 64

4 KAPITOLA

ZŮSTAŇTE ŠTÍHLÍ A ZDRAVÍ 65

ČAS ROZHODNUTÍ 66 • PRŮVODCE VÝŽIVOU 67
• PŘECHOD KE ZDRAVĚJŠÍMU STRAVOVÁNÍ 68
• NOVÝ AKČNÍ PLÁN STRAVOVÁNÍ 70
• DŮLEŽITÉ JE VYDRŽET 72 • BĚŽNÝ
PRACOVNÍ DEN 76 • TOUHA PO SLADKÉM 78
• ROZUMNÉ NAKUPOVÁNÍ 79
• CVIČIT JE ZDRAVÉ 81

5 KAPITOLA

ZDRAVÁ VÝŽIVA PRO CELÝ ŽIVOT 83

PUBERTA A DOSPÍVÁNÍ 84 • TĚHOTNÉ ŽENY
A KOJÍCÍ MATKY 88 • CO JÍST PO PADESÁTCE 90
• DOMÁCÍ ROZPOČET 91

• REJSTRÍK 94
• PODĚKOVÁNÍ 96