

# Obsah

## ÚVOD

**Proč jsem radikálně změnil své stravovací návyky**

**11**

## KAPITOLA 1

**Proteiny I** – Zeštíhlující efekt bílkovin

**31**

## KAPITOLA 2

**Proteiny II** – Motor růstu a stárnutí

**51**

## KAPITOLA 3

**Intermezzo** – Rozhodující ingredience ideální diety jste vy

**79**

## KAPITOLA 4

**Sacharidy I** – Cukr jako svůdný, nebezpečný hermafrodit

**97**

## KAPITOLA 5

**Sacharidy II** – Proč tělo některých lidí reaguje jen na nízkosacharidovou stravu

**117**

## KAPITOLA 6

**Sacharidy III** – Takhle poznáte zdravé sacharidy

**135**

KAPITOLA 7

**Intermezzo** – Nápoje: mléko, káva, čaj a alkohol

**159**

KAPITOLA 8

**Tuky I** – Experimentální kurz ve světě tuků na příkladu olivového oleje

**175**

KAPITOLA 9

**Tuky II** – Nasycené mastné kyseliny: palmový olej, máslo a sýr

**195**

KAPITOLA 10

**Tuky III** – Tučná ryba a omega-3 mastné kyseliny jako zeštíhlující prvek.  
Neboli strava jako informace

**205**

KAPITOLA 11

**Pryč s vitaminovými tabletami! Až na...**

**221**

KAPITOLA 12

**Načasování jídla a neúčinnější druh půstu**

**227**

EPILOG

**Mých 12 nejdůležitějších stravovacích tipů**

**239**

Literatura **247**

Poznámky **259**

Rejstřík **273**

Seznam obrázků **279**