

# Obsah

Úvod	10
Základy výživy	12
Hlavní živiny	12
Bílkoviny	13
Sacharidy	15
Tuky	19
Vitamíny a minerální látky	21
Pitný režim	24
Kolik čeho jíst	30
Regulace hladu a sytosti	40
Jak často a kdy jíst	44
Nakupování potravin a jak číst jejich složení	50
Naše tipy	58
Recepty	62
Snídaně	62
Svačiny	64
Obědy a večeře	67
Vzorové jídelníčky	70
Výživa při nemoci	80
Příjem energie při nemoci	82
„Vyhladovění nemoci“	85
Diety při chronických onemocněních	86
Specifické diety na léčení různých onemocnění	88
Odkud čerpat informace o výživě	94
Mýty a hoaxy	100
Aktuální mýty ve výživě	106
Cukr a sladidla	118
Sůl a její alternativy	126
Detoxy a očistné kúry	130
Diety a návody na hubnutí	136
Nízkosacharidové diety	136
Ketogenní dieta	137
Sacharidy vs. tuk	138

Dieta s omezením tuku	139
<b>Hubnouceí kúry</b>	146
Zázračné diety	146
Časově omezené diety	146
Hubnutí pomocí specifických potravin nebo nápoje	149
Bodywraps	150
Krabičkové diety	150
Pilulky na hubnutí	150
<b>Vyřazení celých skupin potravin</b>	154
Vyřazení cukru nebo jednotlivých zdrojů sacharidů	154
Vyřazení pečiva	155
Vyřazení živočišných produktů	155
Vyřazení mléčných produktů	156