

# Obsah

Předmluva: Musí to jít jinak	9
------------------------------	---

## ČÁST I

### SEZNAMTE SE S KETO STRAVOU

Kapitola 1	Strava, která funguje, i když diety selhaly	21
Kapitola 2	Přínos ketodiety	39
Kapitola 3	Jak začít s ketózou	51
Kapitola 4	Průvodce keto stravou	63
Kapitola 5	Výživové doplňky	88
Kapitola 6	Keto jako životní styl	101

## ČÁST II

### JAK KETO STRAVA LÉČÍ NEMOCI

Kapitola 7	Obnovení metabolismu ketózou	117
Kapitola 8	Mozek na ketu	129
Kapitola 9	Ketóza - hrdinka hormonů	142
Kapitola 10	Keto v boji s rakovinou	157

## ČÁST III

### OSOBNÍ KETO PROGRAM

Kapitola 11	Základní třicetidenní keto program	173
Kapitola 12	Keto a půst	197
Kapitola 13	Keto program pro vegany	205
Kapitola 14	Keto se zvýšenou dávkou kolagenu	213

Kapitola 15	Keto v boji s rakovinou	222
Kapitola 16	Keto napořád - cyklické střídání ketonových a sacharidových dní	231

**ČÁST IV**  
**VAŘÍME KETO**

Kapitola 17	Recepty podle zásad keto	243
Kapitola 18	Nákupní seznam	302

Citace

Poděkování

Poznámky

Rejstřík