

Obsah

Dôležité upozornenie pre čitateľov	4
Predhovor	5
Jem len 1 000 kcal denne, a nechudnem!	17
Ale ja naozaj jem len 1 000 kcal denne, a nechudnem!	20
Ale počítanie kalórií u mňa nefunguje!	24
Moja štíhla priateľka je oveľa viac ako ja!	25
Mám zničený metabolizmus!	31
Je nebezpečné málo jesť, nemáte potom žiadnu energiu a ubúda vám svalová hmota!	42
Zjedol/zjedla som len jedno jablko denne, a aj z toho som pribral/a.	47
Z chorôb alebo liekov sa môže priberať bez toho, aby ste za to mohli! (Aj môj lekár to povedal!)	55
Nadváha je z veľkej časti geneticky podmienená.	59
Črevné baktérie spôsobujú priberanie!	62
Po deťoch sa automaticky priberá. (Ženské klamstvá o chudnutí)	64
S pribúdajúcim vekom sa priberá, pretože sa spomaľuje metabolizmus.	67
Mám pomalší metabolizmus ako iní ľudia!	69
Nemôžem schudnúť, pretože nemôžem športovať!	71
BMI je nezmysel, moja hmotnosť to sú svaly!	75

Nadváha nie je až taká škodlivá!	79
Ale moje krvné hodnoty sú super!	81
A čo atléti s nadváhou?	83
Mierna nadváha je dokonca zdravšia ako normálna hmotnosť!	85
To, že nadváha súvisí s chorobami, nemusí ešte znamenať, že ich spôsobuje!	88
Chudí ľudia môžu taktiež ochorieť!	90
Kto tvrdí, že choroby spôsobuje naozaj nadváha?	93
Tuční ľudia majú zase menšie riziko osteoporózy!	120
Podľa paradoxu obezity majú ľudia s nadváhou pri niektorých ochoreniach väčšiu pravdepodobnosť prežitia!	121
Bod nastavenia (<i>set point</i>) určuje našu hmotnosť!	123
Zo 60% ľudí s nadváhou sotva môžu byť všetci „leniví“ alebo „nedisciplinovaní“!	125
Diétny priemysel nás len balamutí!	129
Poznám niekoho, kto s určitou diétou schudol naozaj veľa! Zmení váš metabolizmus a môžete jesť, koľko len chcete!	132
Zdravé jedlo je jednoducho príliš drahé! Nezáleží na tom, <i>koľko zjem, ale čo jem!</i>	136
Deväťdesiatpäť percent všetkých diét zlyhá!	138
Jojo diéty sú oveľa škodlivejšie ako tučnosť!	142
Telu musíte dať to, čo chce. Neustále obmedzovanie zdraviu škodí.	145
Pôžitok z jedla je pre mňa dôležitejší!	148
Aby ste chudli, musíte dodržiavať určité pravidlá!	152
Keby bolo chudnutie naozaj také jednoduché, boli by predsa všetci štíhli!	158
S pomocou XY môžete naštartovať váš metabolizmus.	160
Kto prestane fajčiť, nevyhnutne priberie.	166
Potraviny s negatívnymi kalóriami - jedzte viac, aby ste schudli!	169

Kto chce schudnúť, mal by jesť viac ovocia!	171
Z diétnych výrobkov sa priberá!	173
Počítať kalórie je choré a kazí to pôžitok z jedla!	179
Deň mám už aj tak pokazený.	184
Človek by mal za týždeň zhodiť maximálne pol kila!	188
Nemohla by som byť skutočne štíhla, nemám na to telesnú stavbu.	197
S„normálnou hmotnosťou" by som bol len taký chudáčik. (Mužské klamstvá o chudnutí)	201
Moja nadváha ma neobmedzuje.	202
Keby som bol/a štíhly/štíhla, všetky moje problémy by boli preč.	209
Silový tréning? Ďakujem, nechcem byť príliš svalnatá! (Ženské klamstvá o chudnutí)	212
Odkedy športujem, pribral/a som - určite sú to svaly.	220
Skôr ako schudnem, musím najprv zistiť, prečo som tučný/á.	218
Robím všetko správne, ale už nechudnem.	226
Počítať kalórie je nezmysel, aj tak ich nemôžete spočítať úplne presne!	231
Nemôžem schudnúť kvôli svojej depresii.	232
Každodenné váženie nie je dobré!	240
Nadváha je choroba!	242
Bandáž žalúdka je jednoduché a rýchle riešenie.	246
Moja rodina, priatelia a známi si nemyslia, že by som mal/a schudnúť!	249
Problém nadváhy sa preceňuje (pre mňa to nie je obezita).	260
Lekári všetko zvaľujú na hmotnosť.	273
Človek veľmi rýchlo skízne do anorexie!	278
Ľudia s nadváhou sú už dostatočne diskriminovaní!	285
Extrémne štíhly ideál krásy je„in" až dnes!	291

Muži majú radi, ak na žene niečo je!	300
Ak niekto hovorí, že nadváha nie je atraktívna, je proti prijatiu vlastného sebaobrazu!	302
Keď schudnem, budem si konečne pripadať krásna.	308
Mňa sa to, našťastie, netýka...	315
Najťažšie je udržať si hmotnosť!	320
Teraz by som rád/rada poznal/a ešte zopár trikov! (Antilogika priberania)	327