

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
SLOVO ÚVODEM	17
ÚVOD	21

PRVNÍ ČÁST

KAPITOLA 1

ČÍM VÍC KALORIÍ SPÁLÍME, TÍM BUDEME HUBENĚJŠÍ?	29
---	----

KAPITOLA 2

SLEPÉ ULÍČKY ANEB PRŮVODCE NESPRÁVNÝM HUBNUTÍM	35
NÍZKOKALORICKÉ DIETY: NEBEZPEČÍ!	35
DALŠÍ PODVOD: PROTEINOVÉ SÁČKY	41
Co je jejich principem?	42
Jaké jsou nevýhody této diety?	42
„ZLÉ“ NÁHRAŽKY JÍDLA	45
ZÁZRAČNÉ LÉKY	46
Diuretika	47
Laxativa	48
Výtažky ze štítné žlázy	48
Prostředky k potlačení pocitu hladu	49
Isomerid	49
Orlistat (Xenical)	51
POTRAVINOVÉ DOPLŇKY	53
L-karnitin	53
Rostliny	54

KAPITOLA 3

NUTRIČNÍ SLOŽENÍ POTRAVIN	55
ENERGETICKÉ ŽIVINY	56
Proteiny	56
Glycidy	59
Lipidy (neboli tuky)	67
NEENERGETICKÉ ŽIVINY	72
Vlákniny	73
Voda	75
Minerální soli a stopové prvky	76
Vitaminy	78

KAPITOLA 4

PROČ TLOUSTNEME?	83
POKUSY S NAMAZANÝM CHLEBEM	86
První experiment	86
Druhý experiment	86
GLYKEMICKÁ VÝSLEDNICE JÍDLA	90
CUKR	91
BRAMBORY	92
RAFINOVANÉ MOUKY	93
BÍLÁ RÝŽE A KUKUŘICE	94
ZÁLUDNÁ ZLEPŠENÍ	95

KAPITOLA 5

METODA	101
HODNOTA PŘISUZOVANÁ STRAVĚ	102
FRANCOUZSKÝ PARADOX	103
OHROŽENÝ VZOR	105
OSVOJTE SI SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY ..	106
 FÁZE I	108
TŘI JÍDLA DENNĚ	109
HIERARCHIE TŘÍ JÍDEL	109

SNÍDANĚ	111
Především vitaminy	111
Ovoce a vitamin C	112
RŮZNÉ RECEPTY NA SNÍDANĚ	113
Snídaně s glycidy	114
Slaná snídaně s proteiny a lipidy	120
Ovocná snídaně	121
CO MEZI JÍDLEM	122
OBĚD	123
Předkrm	123
Hlavní chod	128
Sýr nebo moučník?	132
RYCHLÝ OBĚD	133
Ovocný oběd	133
Sýrový nebo vaječný oběd	134
VEČEŘE	135
ZVLÁŠTNÍ DOPORUČENÍ	141
1) Pozor na omáčky	141
2) Spolehněte se na žampiony	141
3) Nenechte se zlákat konzervovanými potravinami	142
4) Dávejte si pozor, jak vaříte	143
5) Pozor na zlé tuky	145
6) Několik případů vyváženosti a nevyváženosti lipidů	146
7) Zakázané nápoje	147
FÁZE II	150
SNÍDANĚ FÁZE II	154
OBĚD FÁZE II	155
Aperitiv	155
Víno	157
Chléb	158
Prohřešky	159

VEČEŘE VE FÁZI II	160
OD CELOZRNNÉHO SENDVIČE K DIETNÍMU FAST-FOODU	161
PRAKTICKÁ REALIZACE FÁZE II	162
Obecná pravidla fáze II	164

KAPITOLA 6

ÚNAVA: A CO KDYBY TO BYLO STRAVOU?	171
HYPOGLYKEMIE: PŘÍLIŠ PROSTÉ, NEŽ ABYCHOM NA TO POMÝŠLELI!	171
Kdy mluvíme o hyperglykemii a kdy o hypoglykemii?	172
Jeden symptom může ukrývat druhý... ..	173
Funkční hypoglykemie	174
DALŠÍ PŘÍČINY ÚNAVY	179
Špatný výběr makroživin	179
Nedostatek mikroživin	180
Naučte se správně pít alkoholické nápoje	181
Přecitlivělost na znečištění potravin	181

KAPITOLA 7

PREVENCE KARDIOVASKULÁRNÍCH

CHOROB	185
CHOLESTEROL: „JE TO DOBRÉ PRO ZDRAVÍ“!	188
Obsah cholesterolu v krvi	189
Rizika kardiovaskulárních chorob	189
NEZBYTNÁ OPATŘENÍ VE VÝŽIVĚ	189
1. Snížení hmotnosti	190
2. Omezení přísunu cholesterolu v potravinách ...	190
3. Vybírejte si lipidy	190
4. Jezte více vláknin	192
5. Pijte trochu vína	193
6. Zlepšete svou životní hygienu	193

7. Myslete na nutnost snížit zbytečně vylučovaný inzulin	194
8. Předcházejte přílišnému množství triglyceridů v krvi	194
Co byste měli vědět	195

KAPITOLA 8

VÝŽIVA A SPORT	197
DŮLEŽITÉ JE VYDRŽET!	198
STANOVTE SI REÁLNÉ CÍLE	201

DRUHÁ ČÁST

KAPITOLA 1

VARIACE NA JEDEN OBRAZ: ŽENSKÉ TĚLO ...	205
KÁNONY KRÁSY	205
ŽENY TLUSTÉ JEN VE VLASTNÍCH PŘEDSTAVÁCH	207
JAK SI VYPOČÍTAT IDEÁLNÍ HMOTNOST?	208
Lorentzův vzorec	208
BMI (Body Mass Index) čili index tělesné hmotnosti (ITH)	208
ROZLOŽENÍ TUKŮ	209
Změřte si objem tuku	209
Androidní obezita	210
Gynoidní obezita	210
Hluboké tukové zásoby	211
DÁVEJTE SI REALISTICKÉ CÍLE!	211

KAPITOLA 2

SYMBOLIKA POTRAVY	213
JÍDLO JAKO ÚTOČIŠTĚ	214

JÍDLO POTĚŠENÍM: TAK SE STRAVUJE	
CIVILIZOVANÝ ČLOVĚK	216
VRAŤME SE KE STARÝM HODNOTÁM	217

KAPITOLA 3

DOSPÍVÁNÍ	219
KONEC S PROHŘEŠKY PROTI	
SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ!	219
Přitažlivost alkoholu a tabáku	222
Neznalost základních kulinárních pojmů... ..	223
NAUČIT SE „SPRÁVNĚ JÍST“	223
1. Mějte dostatečný přísun proteinů	224
2. Zajistěte si dostatečný přísun vápníku	224
3. Zajistěte si dostatek železa	225
4. Zajistěte si dostatek vitaminů	226
HUBNUTÍ A DOSPÍVAJÍCÍ DÍVKY	226
Bulimie a anorexie	228
NUTNOST KODEXU SPRÁVNÉHO CHOVÁNÍ	
PŘI HUBNUTÍ	228
PŘIBÍRÁ SE PO ANTIKONCEPČNÍCH	
PILULKÁCH?	231
DOSPÍVÁNÍ, SPORT A VÝŽIVA	232
JAK MÍT HEZKOU PLEŤ?	234
JAK PŘEDCHÁZET CELULITIDĚ?	235

KAPITOLA 4

TŘICETILETÁ	237
„PLNĚ VE FORMĚ“	237
1) ZAJISTĚTE SI DOSTATEK HOŘČÍKU	238
2) MĚJTE DOSTATEK VITAMINU B ₆	239
3) ZAJISTĚTE DOSTATEK VITAMINU C	239
4) VYHÝBEJTE SE RIZIKU HYPOGLYKEMIE	240
CO BRÁNÍ HUBNUTÍ	241
Ženy jsou „tučnější“ než muži	241

Různé rozdělení tuku	241
Větší vnímavost na hormony	242
Žena po opakovaných dietách	242
Pozor na nedostatek proteinů!	243
Dopad stresu	243
BĚHEM TĚHOTENSTVÍ JEZTE DOBŘE... ..	245
...a dokonce i před ním	245
Během těhotenství	245
NA CELULITIDU NESMÍME ZAPOMENOUT	248
Zázračné prostředky	250
Prostředky velké medicíny	251
PŘIBÍRÁNÍ PO LÉCÍCH	251
ZADRŽOVÁNÍ VODY	252
Jak omezit důsledky	252
JAK PŘESTAT KOUŘIT A NEPŘIBRAT?	253
A CO KDYŽ JSTE VEGETARIÁNKA?	253

KAPITOLA 5

PADESÁTILETÁ	259
MENOPAUZA	259
Co je to menopauza?	260
Důsledky menopauzy	260
Jezte správně, abyste zůstaly mladé	261
Jak si chránit kosti	262
Hormonální léčba	263
MENOPAUZA A HMOTNOST	263
JAK NETLOUSTNOUT V MENOPAUZE?	266
Bez hormonální léčby	266
S hormonální léčbou	267
Hubnutí během menopauzy	270
DALŠÍ PROJEVY MENOPAUZY	271
Pozor na únavu!	271
Pozor na acidózu!	273

SPORT V PADESÁTI LETECH	274
Cvičte každý den	275
ŽENA DIABETIČKA	276
CUKROVKA II. TYPU ČILI	
„STAŘECKÁ CUKROVKA“	276
CUKROVKA I. TYPU ČILI „JUVENILNÍ DIABETES“	
SE ZÁVISLOSTÍ NA INZULINU	277
ZÁCPA	278
Co má žena při zácpě jíst	279
KOLITIDA	280
Kolitida spojená s divertikulózou tlustého střeva ..	281
Bez kolitické divertikulózy	281
Všeobecné rady	282
PREVENCE RAKOVINY VÝŽIVOU	283
Co je to rakovina?	283
Příčiny rakoviny	284
Potraviny a živiny s možným kancerogenním	
účinkem	284
Způsob vaření a rakovina	288
Potraviny a živiny chránící před rakovinou	289
Pár obecných zásad, které byste měli dodržovat ...	291
 KAPITOLA 6	
ŽENA TŘETÍHO VĚKU	293
PŘIROZENÉ STÁRNUTÍ	293
Chemické změny v těle	294
Funkční poruchy	294
Změny metabolismu	295
ZMĚNY ZPŮSOBU ŽIVOTA	295
Ženy žijící doma	295
Ženy žijící v domovech seniorů a ústavech	296
PODVÝŽIVA Z NEDOSTATKU ŽIVIN	296
NÁPRAVA ZAŽITÝCH PŘEDSTAV	297
DOBŘE JEZTE, ABYSTE LÉPE ŽILI	297

Kompenzujte menší účinnost metabolismu	298
Nezapomínejte pít	299
Zamezte nedostatku mikroživin	299
POZOR NA DIETY!	302
JÍDLO ZNAMENÁ POŽITEK A DRUŽNOST	303

KAPITOLA 7

LÉKY, KTERÉ ŠKODÍ	305
PSYCHOTROPNÍ LÁTKY	306
Antidepresiva	306
Neuroleptika	306
Uklidňující prostředky a anxiolytika	306
Lithium (regulátor nálady)	307
BETABLOKÁTORY	308
KORTIZON	308
LÉKY PROTI ZÁNĚTŮM	309
ANTIBIOTIKA	309
POSILUJÍCÍ PROSTŘEDKY	309
ŽENSKÉ HORMONY	310

PŘÍLOHA I

Recepty	313
RAJSKÝ PROTLAK	313
ŽAMPIONOVÁ OMÁČKA	314
ZAPÉKANÁ JABLKA PODLE MONTIGNACA	314
ČOKOLÁDOVÁ PĚNA	315
FONDÁN Z HOŘKÉ ČOKOLÁDY	316

PŘÍLOHA II

ZÁKLADY MONTIGNACOVY METODY VĚDECKY OVĚŘENÉ VÝZNAMNOU KANADSKOU STUDIÍ	319
VÝSLEDKY Z HLEDISKA VÝŽIVY	321
MECHANIZMUS ZTRÁTY HMOTNOSTI	322

ROZDÍLY VE VYVÁŽENOSTI STRAVY	322
VÝSLEDKY: HLADINA GLUKÓZY A INZULINU ..	323
VÝSLEDKY V OBLASTI LIPIDŮ	325
DALŠÍ NAMĚŘENÉ HODNOTY	328
Inzulin	328
Velikost částic LDL	328
Závěr	329

PŘÍLOHA III	
KONTAKTY	331

PŘÍLOHA IV	
NABÍDKA SPRÁVNÉ VÝŽIVY	333