

Obsah

ahoj, já jsem @tojidlo	4
výživa	6
80/20	8
co znamená jíst normálně?	10
zásadní role energetické bilance	13
jím zdravě, proč nehubnu?	15
jak (ne)fungují diety?	17
tohle není dieta, to je životní styl	20
koloběh diet	22
jak vyskočit ze začarovaného kruhu?	24
jídlo bez morálních nálepek	26
kalorie nejsou nepřítel	28
opakování – matka moudrosti	30
jak na svůj jídelníček	32
proč nehubnu?	34
zkus tuhle cestu	36
nevím, co jíst, když chci zhubnout	38
žiju zdravým životním stylem a jím čokoládu	40
na čem záleží a na čem méně aneb pyramida hubnutí	42
nevěř pohádkám – výživové povídačky	44
cukr způsobuje přibírání	46
lepší lepek?	48
tuk nás dělá tučnými	50
přerušované hladovění je nejlepší způsob hubnutí	52
když budu jíst málo, tělo si všechnu energii uloží	54
superpotraviny jsou víc než ostatní potraviny	56
stačí jíst zdravě	58
doba proteinová	60
dát, či nedat detox? otázka s jasnou odpovědí...	62
co je jídlo?	64
cheat day	66
jídlo není odměna	68
umění kompromisů	70
jíst méně? ne! jíst chytře	72
jak na objemový talíř	74

jak si užít snídani aneb první jídlo dne	76
ovesná kaše	78
proč ne naslano?	80
granola	82
vyladěná vajíčka	85
pizza je jen jedna, ale tohle mi tak chutná	88
pečivo se smí	90
smoothie rychlovka	92
svačina aneb druhé jídlo dne	94
jíst víc může znamenat jíst míň	97
bojuje tu někdo s uzobáváním?	99
co je doopravdy zdravé	102
ovoce dopoledne, zelenina odpoledne – vážně?	105
jíst, či nejíst ořechy?	107
drapnout a jít	109
drapnout a jít – proteinové tyčinky	111
ořechové máslo	114
hlavně ne banán, má přece moc kalorií	117
jedině celozrnné	120
sladké nebo slané	123
a co takhle sladko-slané?	125
druhé, třetí, čtvrté či páté jídlo (jak ty chceš) aneb jídla hlavní chuť, nebo hlad?	127
horror story aneb sacharidy navečer	130
salát – jídlo dietářů	132
stejně, ale přesto jiné	134
jak udělat ze salátu plnohodnotné jídlo	136
těstovinový salát, nebo salát s těstovinami?	138
bílá, nebo hnědá rýže?	140
čerstvé, nebo zmrazené?	143
hlavně opravdově aneb konzervy fuuuuj!	149
maso nám škodí	151
je pizza junk food?	154
musím tohle všechno jíst, když chci být zdravý/zdravá a hubnout?	157
zdraví je i o psychice	159
zdravý životní styl je o svobodě volby	161
jsme sice na konci knihy, ale ty jsi možná na začátku své cesty	163
	165