

# OBSAH

## KAPITOLA 1

|  |    |
|--|----|
| Chci začít zdravě jíst, co to pro mě znamená         | 9  |
| Co se v kapitole dozvím?                             | 9  |
| Co je vůbec zdraví a jak ho mohu definovat?          | 10 |
| Zdravá nebo nezdravá potravina – existují vůbec?     | 11 |
| Jak jsme na tom v ČR se zdravým a nezdravým jezením? | 13 |
| 1. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU                          | 17 |

## KAPITOLA 2

|  |    |
|--|----|
| Co mi hrozí, pokud zdravě jíst nechci a nebudu | 19 |
| Co se v kapitole dozvím?                       | 19 |
| Nadváha a obezita                              | 20 |
| Kardiovaskulární choroby                       | 23 |
| Diabetes 2. typu (cukrovka)                    | 26 |
| Nádorová onemocnění                            | 29 |
| 2. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU                    | 32 |

## KAPITOLA 3

|  |    |
|--|----|
| Jak si nastavit příjem energie, abych hubnul,<br>byl zdravý nebo nabíral svaly | 33 |
| Co se v kapitole dozvím?   | 33 |
| Energetický příjem   | 35 |
| Energetický výdej  | 37 |
| Co tedy dělat, pokud chci hubnout, a nedaří se mi to?                          | 44 |
| Co dělat, pokud chci nabírat, a nedaří se mi to?                               | 46 |
| Co dělat, pokud chci zůstat na stejné hmotnosti a udržet si zdraví             | 47 |
| 3. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU  | 48 |

**KAPITOLA 4****Sacharidy, bílkoviny, tuky a jejich poměry v jídelníčku** 49

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Co se v kapitole dozvím?           | 49        |
| Trojpoměr živin                    | 50        |
| Sacharidy                          | 53        |
| Tuky                               | 66        |
| Bílkoviny                          | 76        |
| Krátce o mikroživinách             | 91        |
| <b>4. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU</b> | <b>92</b> |

**KAPITOLA 5****Takže které? Vybíráme ty nejlepší potraviny, a existuje vůbec „nezdravá“ potravina?** 95

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| Které potraviny nevybírat?           | 96         |
| Zdroje sacharidů v našem jídelníčku  | 96         |
| Ovoce a zelenina jako symbol zdraví? | 104        |
| Zdroje bílkovin v našem jídelníčku   | 107        |
| Zdroje tuků v našem jídelníčku       | 117        |
| <b>5. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU</b>   | <b>129</b> |

**KAPITOLA 6****Nejčastější mýty ve výživě a evidence-based přístup** 131

|   |            |
|---|------------|
| Mýtus 1: „Není kalorie jako kalorie“  | 133        |
| Mýtus 2: „Nesmíš jíst sacharidy po 18. hodině. Ztloustneš!“                         | 134        |
| Mýtus 3: „Mléko zahleňuje a je pro nás nestravitelné“                               | 136        |
| Mýtus 4: „Pečivo do diety nepatří a kvůli lepku je nezdravé“                        | 137        |
| Mýtus 5: „Snídaně je základ dne a měla by přijít maximálně půl hodiny od probuzení“ | 138        |
| Mýtus 6: „Pokud chceš zhubnout, nejez tuk. Je špatný.“                              | 140        |
| Mýtus 7: „Voda s citronem zrychluje metabolismus“                                   | 141        |
| Mýtus 8: „Před pitím alkoholu je třeba si promazat žaludek“                         | 142        |
| Mýtus 9: „Maso je nám nepřírozené a naši předci byli vegani“                        | 143        |
| Mýtus 10: „Maso obsahuje spoustu hormonů a antibiotik“                              | 145        |
| <b>6. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU</b>  | <b>146</b> |

**KAPITOLA 7****Nastavení pitného režimu** 147

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Příznaky dehydratace                  | 149        |
| Co tedy pít?                          | 150        |
| Čemu se naopak vyhnout?               | 151        |
| Káva a čaj                            | 153        |
| Teplota nápoje a sycenost (perlivost) | 156        |
| <b>7. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU</b>    | <b>157</b> |

**KAPITOLA 8**

|   |     |
|---|-----|
| Patří pivo a alkohol do pitného režimu? | 159 |
| Co znamená pít s mírou?                 | 161 |
| Jak se tedy dívat na alkohol?           | 163 |
| 8. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU             | 164 |

**KAPITOLA 9**

|  |     |
|--|-----|
| Jak snídat nebo večeřet, a mám vůbec svačit? | 165 |
| Snídaně                                      | 165 |
| Večeře                                       | 167 |
| Svačiny                                      | 169 |
| 9. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU                  | 172 |

**KAPITOLA 10**

|  |     |
|--|-----|
| Doplňky stravy – spása, nebo zbytečnost? | 173 |
| Doplňky stravy pro běžného člověka       | 176 |
| Doplňky stravy pro sportovce             | 180 |
| 10. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU             | 185 |

**KAPITOLA 11**

|  |     |
|--|-----|
| Výživové styly – low carb, low fat, keto a paleo       | 187 |
| Nízkosacharidová strava (low carb)                     | 188 |
| Nízkotuková strava (low fat)                           | 190 |
| Tak tedy low carb, nebo low fat, kterou z nich?        | 191 |
| Ketogenní dieta (extrémně nebo ultra nízkosacharidová) | 192 |
| Paleo dieta (stravování našich předků)                 | 194 |
| Veganství  | 195 |
| Přerušované hladovění                                  | 198 |
| Racionální stravování                                  | 199 |
| 11. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU                           | 200 |

**KAPITOLA 12**

|   |     |
|---|-----|
| Jak efektivně na hubnutí nebo nabírání? | 201 |
| SMART cíl                               | 202 |
| Co dělat, když chci zhubnout            | 203 |
| Co dělat, když chci nabrat              | 208 |
| 12. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU            | 212 |

**KAPITOLA 13**

## Psychika, stres, hormony a další faktory 213

Jak se motivovat k jinému stravování? 213

Hormonální zdraví, hormony, které nás ovlivňují a o kterých se mluví 214

13. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 219

**KAPITOLA 14**Jídlem to nekončí, aneb proč jsme se přestali  
v 21. století pohybovat 221

Základní pohybová aktivita 222

Aerobní a anaerobní pohybové aktivity 226

Dopady a zásady jednotlivých výkonů 228

14. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 231

**KAPITOLA 15**

## Sestavení praktického jídelníčku 233

Bod 1: Výpočty energetického výdeje a hledání vyrovnané bilance 234

Bod 2: Nastavení nového energetického příjmu 236

Bod 3: Rozdělení do makroživin 237

Bod 4: Rozhodnutí frekvence stravování 238

Bod 5: Volba potravin a výživového stylu 239

Bod 6: Samotný jídelníček 240

15. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 241

**KAPITOLA 16**Jsem na konci svého snažení?  
Rozhodně ne, nyní jen vydržet 243

16. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 246