

# Obsah

Předmluva	7
-----------	---

## ČÁST PRVNÍ

### *Proč tato dieta funguje*

1. Odhalení doktora Atkinse	11
2. Co vám tato kniha odhalí	31
3. Jste to vy? Tři typy lidí, kteří potřebují ketogenní dietu	41
4. Inzulin: Hormon, který může za naši tloušťku	52
5. Velké tání tuků: Tajemství ketogenní diety	59
6. Metabolická výhoda: Sen každého dietáře	66

## ČÁST DRUHÁ

### *Dvoutýdenní dieta: K úspěchu stačí čtrnáct dní*

7. Na startu: Čtrnáctidenní dieta — vykročte správnou nohou	81
8. Pravidla zaváděcí diety: Čtrnáctidenní zkušební jízda	88
9. Atkinsova dieta doma i v práci	99
10. Je čas na vyhodnocení výsledků prvních dvou týdnů	111

### ČÁST TŘETÍ

#### *Proč budete díky této dietě zdravější*

11. Poruchy související s výživou	121
12. Strasti hypoglykemie a rizika diabetu	123
13. Svět kvasinkových infekcí	139
14. Potravinová intolerance: Proč každý z nás potřebuje individuální dietu	147
15. Nejlepší ochrana srdce	153
16. Tuk v potravinách: Reálná hrozba, nebo obětní beránek?	175

### ČÁST ČTVRTÁ

#### *Dieta pro život*

17. Hubneme dál: Pokračovací fáze, základní redukční dieta	193
18. Terapie extrémní metabolické rezistence: Speciální tučný půst	208
19. Přípravná fáze: Příprava na trvalou štíhlost	220
20. Udržovací fáze: Navždy štíhlí	222
21. Tělesný pohyb: Příjemná cesta ke štíhlosti	233
22. Doplnky výživy: Tajemství Atkinsova centra	241
23. Svět kolem nás: Jak vycházet s okolím	251
24. Vlastní zásluhou novým člověkem	266

### ČÁST PÁTÁ

#### *Jídelníčky a receptury*

Váš osobní Atkinsův jídelníček	271
Typické ukázky přesnídávky, snídaně, oběda a večeře	278
Receptury pokrmů	288
Obsah sacharidů v potravinách	365