

Seznam kapitol:

Část I.

1. *Hlavní filozofie S.P.L.K. –
hlavně žádné hladovění, hlavně žádné odříkání – 19*
S.P.L.K. není žádná dieta – 21
Vyjádření odborníka – 24
2. *Co je to S.P.L.K. – 30*
3. *S.P.L.K. Know How (Jednotlivé kombinační grafy,
manuály ve zkratce) – 35*
4. *Vázání jednotlivých potravin a surovin na sebe – 51*
5. *Vlastnosti různých často diskutovaných potravin
a surovin a jak s nimi v S.P.L.K. zacházet – 60*
6. *S.P.L.K., cukr a netloustnutí – 64*
*S.P.L.K. a zařazení některých „trikéznic“
druhů potravin – 72*

Část II

Začínáme se S.P.L.K.

aneb Jak fungovat s tím, co už víte, na každodenní bázi

7. *Snídaně – 79*
8. *Oběd a svačina v práci – 86*
9. *Večeře s rodinou – 90*
10. *Každý začátek je těžký (ale jenom chvílku) – 91*
11. *Jíme na návštěvě aneb Tolerance
ze strany ostatních – 98*
12. *S.P.L.K. a „dvojí“ vaření – 101*
13. *Často diskutované, žádané
i kontroverzní doplňky S.P.L.K. – 104*

14. *S.P.L.K. a ještě více o alkoholu – 106*
15. *S.P.L.K. a všechny sladkosti světa – 114*
16. *Jedení v noci, trávení a přechod
z jedné skupiny do druhé – 120*
17. *Dejme tomu, že chcete být vzorní – 123*
18. *Dejme tomu, že chcete být zlobiví – 127*
19. *S.P.L.K. versus střídání obou skupin
v jednom dni – 131*
20. *S.P.L.K. versus hřešení,
a kombinačně správné hřešení – 136*
21. *Kdy se se S.P.L.K. už dál nehubne – 139*
22. *Na čem je metoda S.P.L.K. postavena
a na čem vůbec ne! (např. kalorie) – 141*
23. *Kdy se se S.P.L.K. zpravidla nehubne
aneb Hormony a tak ... – 144*
24. *Mé počáteční zážitky se S.P.L.K. v „terénu“ – 147*
25. *S.P.L.K. a dostatečná výživa – 151*
26. *S.P.L.K. versus cvičení
aneb Nechcete-li, cvičit nemusíte !!! – 157*
27. *Kterým dietám a stravovacím programům
se S.P.L.K. podobá – 163*
28. *Shrnutí aneb Co se lidem na S.P.L.K. líbí
a proč TO vlastně funguje – 167*

Část III.

*Vliv S.P.L.K. nejen na tělo,
ale také na duši a psychiku člověka*

29. *S.P.L.K.: Ach, to krásné vyprazdňování! – 171*
30. *S.P.L.K., jídlo a nostalgie – 176*
31. *Tělo, duše... a jídlo jako psychosomatický
nástroj a palivo – 180*
32. *S.P.L.K. jako „droga“, hnací síla, doping,
pomocník či otrokář.... to záleží na vás – 184*

33. *Řekni mi, co jsi snědl a já ti řeknu,
jaký chceš dnes být – 192*
34. *S.P.L.K., móda, muži, změna osobnosti a ... – 195*
35. *Jídlo jako alchymistická magie,
které se někteří bojí – 198*
36. *S.P.L.K. a dobrá nálada,
které se nikdo nebojí a všichni ji chtějí – 202*
37. *S.P.L.K. není jenom pro „velké“ – 203*
38. *S.P.L.K. a odpomoc od neduhů a proč – 207*
39. *Stres ze zákazů a příkazů – 211*
40. *Vaše tělo je krásné už jenom proto, že je vaše – 213*
41. *S.P.L.K., těhotenství a kojení – 215*
42. *S.P.L.K. a děti – 217*
43. *S.P.L.K. a věk – 224*
44. *S.P.L.K. jako vášeň versus asketismus – 227*
45. *S.P.L.K. a co na to lékaři – 236*
46. *S.P.L.K. versus zdravá strava
aneb Promluva k odborníkům – 242*

Závěr – 250

Můj příběh – 252

Příběh S.P.L.K. – 256

Receptová část – 272