

OBSAH

Dříve než se rozhodnete	5
Kuchyňská příprava redukčních diet	10
Energetická (kalorická) hodnota potravin	13
Magický trojúhelník	15
Behaviorální terapie	17
Základní návody a postupy	19
Pohyb	21
Výdej energie při různých činnostech	21
Jednotlivé redukční diety	23
Redukční dieta na 600 kcal (2500 kJ)	24
Redukční dieta na 800 kcal (3350 kJ)	26
Redukční dieta na 1000 kcal (4180 kJ)	27
Redukční dieta na 1200 kcal (5020 kJ)	30
Redukční dieta na 1400 kcal (5850 kJ)	32
Redukční dieta na 1600 kcal (6690 kJ)	34
Redukční dieta podle Riese	36
Redukční dieta podle Vettera	38
Syrová dieta podle Feireise	39
Speciální kúra podle von Noordena	40
Noordenova - Salomonova dieta	41
Stillmanova dieta	42
Oertelova redukční dieta	43
Salzmannova redukční kúra	44
Střídavá dieta podle Bollera a Pilgersdorfera	45
Pembertonova redukční dieta	46
Humplikova dieta	47
Karrellova mléčná dieta	48
Kefírová dieta	49
Banting - Harveyova dieta	51
Střídavá dieta podle Antoina	52
Dieta pestrá	55
Redukční dieta pro zaměstnané ženy	57

Dieta bramborová	60
Předpisy	63
Kuhnova weekendová rybí kúra	68
Heydenova nekalorická weekendová kúra	69
Květáková (brokolicová) dieta	70
Předpisy	72
Hollywoodská kúra	74
Hollywoodská dieta rozepsaná na 18 dnů	76
Steaková kúra	80
Vaječná kúra	81
Málo chutná dieta	83
Předpisy	84
Postní dny	86
Kúra podle F. Umbera	88
Redukční dieta při chronických chorobách žlučníku a žlučových cest	89
Bodová dieta	92
Dieta filmová	95
Dieta špagetová	96
Žokejská dieta	97
Redukční dieta po italsku	98
Dieta melounová a tvarohová	99
Udržovací dieta po zhubnutí	100
Dodatek: Charvátova dieta na 1000 kcal	102
Redukční dieta s kontrastními a tukovými dny	103
Krejsův redukční postup	107
Schrothova dieta	109