

# OBSAH

## První část

### Vysvětlení diety South Beach

Ztrácejte kila, získávejte život	3
Dobré sacharidy, špatné sacharidy	6
Stručná historie populárních diet	17
Jeden den v životě	25
Dobré tuky, špatné tuky	32
Ahoj, chlebe	41
Nejde jen o to, co jíte, jde o to, jak to jíte	52
Jak ve vás jídlo vyvolává hlad	61
Glykemický index	71
Je to už cukrovka?	76
Jak jíst v restauraci	86
Zpět ke kardiologii	92
Proč někteří lidé při této dietě nemají úspěch?	101

## Druhá část

### Jídelní plány a recepty

První fáze - Jídelní plán	111
První fáze - Recepty	128
Druhá fáze - Jídelní plán	183
Druhá fáze - Recepty	200
Třetí fáze - Jídelní plán	243
Třetí fáze - Recepty	258
Poděkování	295