

Obsah

	PŘEDMLUVA	9
	ÚVOD	11
Kapitola 1	Proč vůbec chcete zhubnout?	13
	Téměř polovina občanů České republiky je obézní	15
	I muži dnes dbají na svou postavu	15
	Diety se stávají strádáním	16
	Ne každá (každý) může mít postavu jako manekýnka	16
	Problematika jojo efektu	17
	Kde se vlastně nadváha bere?	17
	Jakou roli hraje dědičnost?	18
	Nadváha není jen otázkou krásy	19
	„Light“ (lehký) neznamená se sníženým obsahem kalorií	20
	Kdo vlastně musí hubnout?	21
Kapitola 2	Zdravě hubnout - až k dobrému pocitu	25
	Příliš mnoho je nezdravé	27
	Jaký jste typ?	28
	Nárazové diety nevydrží	28
	Trvalý úspěch přinese jen pomalé hubnutí!	29
	Co je to normální váha?	29
	Tělo ví samo, co potřebuje	30
Kapitola 3	Jak naše tělo zhodnocuje potravu	31
	Jako stroj	33
	Energetická potřeba	33
	Základní potřeba	34
	Jak velká je naše denní potřeba kalorií?	35
	Trojice, která náš motor udržuje v chodu	35
	Rostlinné tuky jsou ideální	37
	Umělé tuky nebo máslo?	37
	Pozor na skryté tuky!	38
	Co je v čem obsaženo?	39

Kapitola 4	Abeceda života: vitaminy & spol.	41
	Životně důležité - ale nedodávají	
	žádnou energii!	43
	Rodina vitamínů	43
	Co jednotlivé vitaminy dokážou	43
	Nepostradatelné stavební kameny:	
	minerální látky	51
Kapitola 5	Vitaminy ze zkumavky	55
	Kdo potřebuje v každém případě	
	více vitamínů?	57
	3krát denně - nebo jak je to nejlépe?	58
	Co je lepší: lékárna nebo nákupní středisko? ...	59
Kapitola 6	Při hubnutí pomáhá hodně nápojů	61
	Proč je voda tak důležitá?	63
	Proč se má při hubnutí hodně pít	66
Kapitola 7	Pohyb prospívá	69
	Čtvrt hodiny denně	71
	Dejte se do pohybu!	72
Kapitola 8	Ovoce a zelenina - zdravé prostředky	
	k dosažení tělesné svěžesti	75
	Pestře a zdravě:	
	Ovoce téměř v každé podobě	77
	Hvězdy mezi plody	77
	Trumfem je pestrost!	78
	I ovoce může linii ohrozit	78
	Tajný tip: energetické bomby pro ducha i tělo	78
	„Ořechové“ tipy	79
	Sušené ovoce jako prostředek	
	k podpoře trávení	79
	Ruce pryč od kandovaného	
	a konzervovaného ovoce!	80
	Velký pomocník při hubnutí: zelenina	80
	Čím zelenější, tím zdravější	81
	Luštěniny - pouhé zdroje tloustnutí?	83
	Jak nejlépe zacházet	
	s hrachem, fazolemi, čočkou?	84
Kapitola 9	Nejlepší tipy, abyste byli fit	87
	Dvacet nejlepších prostředků k tomu,	
	abyste byli fit	89

Kapitola 10	Co a jak nakupovat	93
	Jedům se nikdo nevyhne	95
	Jak nakupovat zdravě?	95
	Malý rádce k nákupům	96
	Co vlastně jsou „přísady“?	97
	Skladování zásob dříve a dnes	98
	Jak dlouho vydrží potraviny čerstvé?	100
Kapitola 11	Tak to chutná nejlépe	103
	Nejen prostě jíst!	105
	Nejvhodnější zacházení s ovocem a zeleninou	105
	Některé druhy zeleniny a ovoce se nesnášejí	106
	Upravovat zdravě - jak?	107
	Které metody úpravy potravin známe?	108
Kapitola 12	Triky pro „štíhlou kuchyni“	111
	Jaké koření ke kterým pokrmům?	113
	Jak dostanete přísady „do ruky“	114
	Zapomeňte na „vaření od oka“	114
	Snadný tip pro omáčky	115
	... raději vždy potraviny převažte	116
	Vitaminský zůstanou zachovány	116
Kapitola 13	Ve zdravém těle...	119
	Tajný tip pro zdravou stravu: „zelená lékárna“	121
	Co zjistili výzkumní pracovníci a lékaři	125
	Nejlepší rady pro zdravý životní styl	125
Kapitola 14	Konečně u cíle - štíhlí a zdraví!	129
	Jedenáct zlatých pravidel výživy	131
	„Kruh výživy“ usnadňuje výběr a nákup!	132
	Jedenáct tipů pro úspěšné hubnutí	135
Kapitola 15	Tipy pro nakupování od A do Z	137
	Rejstřík	189