

# OBSAH

Slovo úvodem ..... 4

## ČÁST 1

### JAK SE ZBAVIT NADVÁHY

Problémy s hmotností ..... 5  
 Test: Jaký jste stravovací typ? ..... 9  
 Zhubnout a zůstat štíhlí ..... 14  
 Sedm potravinových skupin  
 a jejich úloha při hubnutí ..... 18

## ČÁST 2

### STAVEBNICOVÁ DIETA

Stavebnicový systém energeticky  
 vyvážené stravy ..... 20  
 Přehledy potravin ..... 24  
 Potravinová skupina 1: Chléb, obiloviny,  
 brambory ..... 30  
 Potravinová skupina 2: Zelenina ..... 32  
 Potravinová skupina 3: Ovoce ..... 34  
 Potravinová skupina 4: Mléko  
 a mléčné výrobky ..... 36  
 Potravinová skupina 5: Maso, ryby,  
 vejce ..... 38

Potravinová skupina 6: Tuky a oleje ..... 40  
 Potravinová skupina 7: Lahůdky  
 a nápoje ..... 41  
 Nezapočítané potraviny ..... 43  
 Alternativní běžná jídla ..... 44  
 Alternativní hotová jídla ..... 52

## ČÁST 3

### ŠTÍHLÍ A FIT

Sedmidenní dietní plán ..... 59  
 Tipy do kuchyně ..... 67  
 Zpátky k normálnímu přísunu  
 kalorií ..... 67  
 Co když znovu přiberete? ..... 68  
 Při hubnutí pomáhá pohyb ..... 69  
 Fit po celý den ..... 70  
 Týdenní přehled zkonsumovaných  
 potravin ..... 71  
 Graf pro kontrolu hmotnosti ..... 72