

Obsah

Předmluva	5
Poděkování	6
Poznámka autorky	7
I. Principy	
1 Štíhlí a živí	11
2 Proč být štíhlý?	16
3 Hlídat kalorie nestačí	23
4 Tuk má svůj význam	27
5 Biogenika vstupuje na scénu	34
6 Ve světle metabolismu	44
7 Vitalita buněk	51
8 Jak příroda kontroluje chuť k jídlu	55
9 Trávení a energetická krize	62
10 Jídlo, zlaté jídlo	67
11 Biogenní akumulátor	74
12 Startovní náskok: jablkový půst	81
13 Další výhody	88
14 Jez a běhej!	95
15 Záhady tukového metabolismu	101
16 Biogenní deník	106
17 Biogenika v otázkách a odpovědích	111
II. Praxe	
18 Přípravení ke startu	117
19 Tucet rad na každý den	123
20 Obchodní horečka	127
21 Štěstí u snídani	140
22 Dva biogenní týdny	144
23 Pohádkové ovoce	150
24 Domácí produkty	159
25 Supersaláty	172
26 Zálivky a přísady	186
27 Neodolatelné polévky	195
28 Zelenina pokaždé jinak	204
29 Věčné obilniny	215
30 Rady na závěr	218