

Obsah

Úvod 6

Upozornění 7

1 Půst

Kapitola 1: Základy a přínosy přerušovaného půstu 9

Kapitola 2: Jak si vytvořit vlastní režim 13

Kapitola 3: Časté otázky 21

Kapitola 4: Užitečné tipy 30

Kapitola 5: Stanovení cílů, znalost měř a postní plán 33

2 Jedení

Kapitola 6: Na tom, co jíme, pořád záleží 37

Kapitola 7: Rychlé a chytré pokrmy a nápoje 52

Kapitola 8: Plánování jídel 54

3 Recepty

Kapitola 9: Vzhůru do vaření! Recepty na výživné a chutné pokrmy 57

Doporučená literatura 185

Užitečné aplikace 186

O autorce 187

Poděkování 187

Rejstřík 188
