

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	14
I. PROBLÉM	21
Příčiny	21
Následky	54
Řešení	81
<i>Bariatrická chirurgie</i>	81
<i>Léky na hubnutí</i>	97
<i>Doplňky stravy</i>	100
<i>Přístup politiků</i>	105
II. SOUČÁSTI IDEÁLNÍHO PLÁNU NA HUBNUTÍ	129
Úvod	129
Protizánětlivý účinek	135
Bez znečišťujících látek	147
Potraviny bohaté na vlákninu	164
Potraviny s vysokým obsahem vody	185
Nízká glykemická nálož	191
S minimem přidaných tuků	197
S minimem přidaných cukrů	220
S minimem návykových látek	232
S nízkou kalorickou hustotou	243
Méně masa	264
Méně průmyslově zpracovaných obilovin	274
Méně soli	280
S nízkým inzulinovým indexem	284
Vhodné pro střevní mikrobiom	296
Strava bohatá na ovoce a zeleninu	320
Strava bohatá na luštěniny	333
Pocit nasycení	343
Recept na úspěch	352

III. OPTIMÁLNÍ DIETA NA HUBNUTÍ	357
Úvod	357
Strava na rostlinné bázi	363
IV. POMOCNÍCI PŘI HUBNUTÍ	381
Úvod	381
Zodpovědnost	383
Zvýšení aktivity AMPK	387
Potlačení chuti k jídlu	401
Chronobiologie	412
Rychlost jedení	443
Jaká je účinnost cvičení?	463
Blokátory tuků	498
Spalovače tuků	511
Vytváření návyků	545
Hydratace těla	563
Protizánětlivé potraviny	571
Střídavé hladovění	578
<i>Omezení kalorií</i>	578
<i>Půst</i>	589
<i>Ketogenní dieta</i>	600
<i>Přerušovaný půst</i>	613
Četnost jídel	631
Stimulanty metabolismu	636
Mírná Trendelenburgova poloha	648
Záporný kalorický efekt	654
Zlepšení spánku	665
Snížení úrovně stresu	676
Nechte kalorie za stěnou	699
V. 21 OPTIMALIZOVANÝCH DOPORUČENÍ DR. GREGERA	721
VI. ZÁVĚR	735