

OBSAH

Předmluva	7
Úvod	13
První část: Epidemie	
Kapitola 1: Jak se z obezity stala epidemie	19
Kapitola 2: Dědičnost obezity	21
Druhá část: Kalorický podvod	
Kapitola 3: Omyl redukčních diet	41
Kapitola 4: Mýtus o cvičení	60
Kapitola 5: Paradox překrmování	69
Třetí část: Nový model obezity	
Kapitola 6: Nová naděje	81
Kapitola 7: Inzulín	90
Kapitola 8: Kortizol	101
Kapitola 9: Atkinsův útok	108
Kapitola 10: Inzulínová rezistence: hlavní hráč	119
Čtvrtá část: Obezita jako společenský fenomén	
Kapitola 11: Velkovýrobci potravin, více jídla a nová věda o diabetu	139
Kapitola 12: Chudoba a obezita	148
Kapitola 13: Dětská obezita	157

Pátá část: Co je špatně s naší stravou?

Kapitola 14: Smrtící účinky fruktózy	169
Kapitola 15: Klam dietních nápojů	180
Kapitola 16: Sacharidy a ochranná vláknina	187
Kapitola 17: Bílkoviny	200
Kapitola 18: Strašák tuk	213

Šestá část: Řešení

Kapitola 19: Co jíst	229
Kapitola 20: Kdy jíst	249

Příloha A: vzorový týdenní stravovací plán	266
--	-----

Příloha B: půst: praktický průvodce	270
-------------------------------------	-----

Příloha C: meditace a spánková hygiena pro snížení kortizolu	280
---	-----

Poznámky	284
----------	-----

Rejstřík	317
----------	-----