

Obsah

<i>Poznámka pro čtenáře</i>	11
<i>Předmluva Davida Perlmuttera, MD</i>	19
<i>Úvod</i>	23
<i>Osobní předmluva: Nález dlouho ztraceného klíče</i>	37

ČÁST PRVNÍ

Zrození ke spalování tuků

Proč neustálé vyhledávání tuků u našich předků nakonec vedlo k tomu, že jsme se stali takovými, jací jsme? (A proč je vegetariánství experimentem současné doby?)

KAPITOLA PRVNÍ

Od Lucy ke kmenovým lovcům	47
Jak konzumace masa – zvláště tuků – nastartovala náš vývoj od lidoopů k lidským bytostem	
Dát přednost tukům	50
Člověk – lovec tuků	53

KAPITOLA DRUHÁ

Myslete tučně	55
Příběh dvou mozků	57
DHA: Mastné kyseliny, které vytvořily naši inteligenci	58
Lovná zvěř pro potravinový řetězec	60
Zastánci tuků proti bramborářům: Kdo vyhraje?	62
Vy říkáte brambory a já tuky	63
Ketony: Přirozené palivo pro vaše IQ	64
Neuvěřitelně scvrklý mozek	65
Zamysleme se znovu nad vegetariánstvím	66

KAPITOLA TŘETÍ

Z znamená Zemědělství a Zvyknout si na glukózu	70
Úbytek zrní	73
Ztráta našich původních schopností: Jak jsme se vzdálili od naší vývojové koncepce (a jak můžeme opět nastolit pořádek)	76
Jídlo pro radost, jídlo proti stresu	85
Posun zpět: získat znovu přirozená práva člověka	87

ČÁST DRUHÁ

Metabolický souboj o palivo: bojovat budou tuky a cukry

**Nabourejte pozici cukru na vedoucím postavení.
Proč po tuku neztloustnete?**

KAPITOLA ČTVRTÁ

Své palivo si můžete vybrat (Jen ať to prosím není glukóza)	93
Tajemství metabolismu: máte dvojí palivo	95
Energie 101	96
Jak spalujeme cukr (a proč je to nebezpečné)	98
Působení inzulínu	99
Kritická situace požíračů sacharidů	101
Divoká jízda – žádná legrace	102
Škodlivé účinky glykace	104
Pro cukr bohužel neexistuje žádná bezpečná prahová hodnota	104
Zahájení palby správným nábojem: Tukem (neboli – Jak zastavit horskou dráhu sacharidů a vystoupit z ní)	108
Americký paradox	110
„Kdybyste více cvičili, nebyli byste tlustí“	112
Co kdybychom se pro začátek zbavili aspoň sacharidů?	114

KAPITOLA PÁTÁ

Využijte své super-palivo: Otočte spínačem na spalování tuků	116
Výroba super-paliva: Ketony	116
Přínos spalování tuků	118
Neztloustnu, když budu jíst tuk?	121
Zhubnout... a váhu si udržet.	122
Přepnutí spínače spalování tuků	126
Ketogenní fenomén dvacátého prvního století: Jak do toho zapadá spalování tuků	127
Půst, omezování a spalování: Jak se prolínají tři mocné přístupy	135

KAPITOLA ŠESTÁ

Jak se stát celoživotním spalovačem tuků	138
Kolik tuku mám sníst?	140
Už nikdy bílkoviny? (Zbláznili jste se?)	141
Zapomenuté umění správného trávení	142
Přepínání: Jak vaše tělo přejde od spalování cukrů ke spalování tuků	147

ČÁST TŘETÍ

Bezkonkurenční síla prvotního spalování tuků

**Zlepšujte si zdraví, předcházejte nemocem
a věnujte se jim – pak dosáhnete špičkového výkonu.**

KAPITOLA SEDMÁ

Průvodce živinami rozpustnými v tucích	151
Jsme jedna rodina: Jak nás spojují vitamíny rozpustné v tuku	154
Vitamín A: Olympionik mezi živinami rozpustnými v tuku	155
Vitamín D: rocková hvězda (s multiplatinovým statusem)	159
Vitamín K2: Nová rocková hvězda	162
Vitamín E komplex a tokotrienoly: Primární kamarádi mimořádného ochránce tuků	167
Klíčové podpůrní hráči: Ostatní mikroživiny rozpustné v tuku, které byste měli znát	169
Genetika, epigenetika a vazby živin v tuku rozpustných	170

KAPITOLA OSMÁ

Původní spalování tuků může předcházet nemocem a zmírnit jejich průběh	172
Nemoci srdce: Vyvrácení dezinformací za celá desetiletí	173
Zdraví mozku: Ochrana mozku na celý život	177

Děravé střevo, zanícený mozek	180
Autoimunitní nemoci: Pomoc pro tichou krizi	180
Důležitá poznámka o diabetu typu 1	184
Rakovina: Nový přístup k tomuto modernímu problému	185
Odolnost proti hubnutí a inzulinu: Vítězství v bitvě s panděrem a diabetes typu 2	189

KAPITOLA DEVÁTÁ

Už nikdy pojídačem sacharidů	196
Účinky spalování tuku na špičkový fyzický výkon	196
Podoby supervýkonného spalování tuků	198
Jak přispívá EKA k dosažení vašich sportovních a kondičních cílů	200
Kdo by možná chtěl náš Plán doladit?	202

ČÁST ČTVRTÁ

Plán původního spalovače tuku

KAPITOLA DESÁTÁ

Rozhodnout se pro úspěch	207
Chystáme se na spalování: Příprava	207
Stanovení cílů (a příprava na možné problémy)	219

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Průvodce potravinami	226
Co nakupovat a jak to používat, abychom dosáhli optimálního zdraví	226
Základní pravidlo: Maso, minimálně zpracované, z divokých zvířat nebo z volného chovu, organicky krmených	226
Potraviny vhodné ke konzumaci	228
Potraviny, kterým bychom se měli vyhýbat	237
Když se správné tuky zkazí: jak používat tuky bezpečně	242

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Plán jídelníčku a recepty pro původní spalovače tuků 246

Co můžete sníst? 246

Plán jídelníčku 249

Recepty 256

Dobré zdroje 327

Zdroje výživy 331

Váš nákupní seznam na původní vaření 335

DOSLOV: VÍTEJTE V KLUBU! 339

Poděkování 347

Poznámky 348

Recepty 367

Rejstřík 370