

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	5
<b>I. Tolik diet!</b> .....	11
<b>II. Dobré otázky z nedostatku dobrých léků...</b> .....	19
Hypokalorické diety vycházejí z teorie „příliš mnoho“ .....	21
Oddělené diety čerpají z teorie „nespojování“ .....	21
Hyperproteinové a hyperglycidové diety vycházejí z teorie „kvality“ .....	22
Čemu dáváme přednost, tučnému, sladkému nebo slanému? .....	24
Vedle obliby existuje i averze... ..	25
A chuť k jídlu? Vedou gurmáni, gurmeti a jedlíci stejný boj? .....	27
Doma či venku? Hyperlipidová nebo hypokalorická? .....	29
<b>III. Staré a nové diety: pošetilé a nebezpečné</b> .....	31
Předchůdce Schweninger .....	32

Dieta podle krevních skupin z kategorie „bláznivých“ diet ....	34
Ještě jeden nesmysl: astrologická dieta .....	36
Dieta podle typu povahy .....	38
Dvě poetické bláznivé diety: „vodní“ a „obláčková“ .....	39
Syrová strava .....	41
Paleolitická dieta .....	42
Doktor Seignalet a lovci a sběrači .....	43
Beverly Hills, dieta filmových hvězd .....	44
Jane Fondová a „přiměřená“ dieta .....	47
<i>Bikini Diet</i> od Victorie Principalové .....	47
„Bláznivé“ diety mají společné rysy .....	48
Posvátná klinika Mayo .....	49
Scarsdaleská dieta ze stejné školy .....	53
Tukožroutská dieta .....	57
Dieta pro „pijáky“? .....	59
Makrobiotika .....	61

#### **IV. Tolik diet, a přitom je jich**

***vlastně jen sedm...*** ..... 65

Tři velké skupiny potravin .....	66
Co je to potravinová rovnováha? .....	68
Naše potřeby bílkovin, tuků a cukrů .....	69
A co alkohol? .....	70
Nezbytné množství minerálů .....	71
Potřeba vitaminů .....	73
Blahodárnost vlákniny .....	76
Proč je nutné hodně pít? .....	77
A co potravinové doplňky? .....	77
Vzájemná závislost potravin .....	78
Může být při dietě zajištěn přísun všech nezbytných látek? .....	79

Jak dlouho? .....	81
Změna stravovacích návyků .....	83
Pět otázek, na něž byste měli odpovědět, než si vyberete dietu .....	86

## **V. Nastal okamžik výběru .....**

Jaký typ jedlíka jste? .....	87
Vaše specifika .....	89
Pro každého se najde dieta .....	89
Udělejte si dietní test .....	93
Tři příklady .....	96

## **VI. Hypokalorické diety, kde to nejlepší sousedí s tím nejhorším .....**

Vrcholný typ hypokalorické diety: hladovka .....	102
Má absolutní hladovění význam pro hubnutí? .....	103
Hildegardina dietoterapie .....	105
Léčba doktora Guelpy .....	106
Madeleine aneb blaženost díky hladovce .....	108
Dvě americké diety, které mají dlouhou životnost .....	112
Kalorický práh .....	113
Pro milovníky sladkých jídel .....	114
Pro milovníky slaných jídel .....	115
Stanovte si vlastní počet kalorií .....	116
Výroba energie .....	119
Čtyři recepty doktora Frickera .....	121
Co je povoleno navíc .....	124
Pohodlné učení .....	125
Zámořská verze rovnováhy .....	126
Skutečná dieta kliniky Mayo .....	127

Hubnutí s terapií chování .....	129
Weight Watchers – Hlídači hmotnosti .....	130
Schůzky skupiny: výrobní značka Weight Watchers .....	135
Je skupinová dynamika opravdu účinná v případě váhy? .....	137
Komu jsou určeny hypokalorické diety? .....	139

## **VII. Dělená strava**

<b><i>aneb jiný pohled na problém</i></b> .....	141
Doktor Hay: čestný muž .....	141
V čem to spočívá? Je metoda doktora Haya dobrou dietou? .....	145
Hygienisté se vracejí .....	146
Několik rad sheltonismu z oblasti stravování .....	148
Jeden den podle Sheltonovy dělené stravy .....	149
Jeden den podle hygienistů .....	149
Co si tedy máme myslet o Sheltonově dietě? .....	150
Dělená strava ve Francii .....	151
Jeden týden diety doktora Antoina .....	152
Dělená strava: všechny varianty .....	153
Dva dny dělené stravy živočišné proteiny/rostlinné proteiny .....	155
Vyvážená dělená strava? .....	157
Doktor Ziegelbaum pronásleduje inzulin .....	159
Deset zásad rozdělené diety podle doktora Ziegelbauma .....	160
Nejnovější dieta: Montignacova .....	163
Stručně o Montignacově dietě .....	163
Tři fáze diety .....	164
Co lze této dietě vytknout? .....	166
Skandinávský příspěvek .....	168
Omezující redukční systém .....	171

## **VIII. Hyperlipidové diety,**

<b><i>kdy přebytek vede ke zhubnutí</i></b> .....	173
Manifest hyperlipidové diety .....	174
Zrodila se nová metoda .....	176
Na pomoc přicházejí Eskymáci .....	178
Příklad jídelníčku na jeden den .....	183
Herman Taller přidává olej .....	184
Mesiáš Atkins .....	186
Vzhůru na glycidy .....	187
Jídelníček na první týden .....	188
Druhý týden .....	189
Několik receptů bez cukru .....	190
První výtky .....	191
Nový Atkins .....	193
Multimilionář a dobrodinec .....	194
Atkinsovi nástupci .....	195
Zase inzulin .....	196
Rozbíječi cukru .....	197
Oddělit dobré a špatné tuky .....	198
Zařazení antidepresiva .....	200
Inzulin: záměna příčiny a následku .....	201
Proč to funguje? .....	202
Účinná, ale za jakou cenu? .....	204
Je Atkinsova dieta vhodná pro vás? .....	206

## **IX. Hyperprotidické diety**

<b><i>aneb hubnout díky většímu spalování</i></b> .....	207
Proteiny mají dobrou reputaci .....	208
Apollinaire Bouchardat: objevitel .....	208
Šest jídel doktora Stillmana .....	211

Kalorická hodnota jako šagrénová kůže .....	212
Pozoruhodné výsledky? .....	212
Evropa nezůstává pozadu, ale postupuje opatrně .....	213
Dochází k úbytku svalové hmoty či nikoli? .....	214
Dlouhodobě účinná: dieta profesora Creffa .....	215
Kvadratura kruhu .....	216
Praktické rady .....	218
Třístránkový seznam potravin .....	219
Skutečný stabilizační program .....	222
Praktické použití .....	224
Hýbat se ve skupině nebo sám? .....	227
Humanista .....	228
„Vstupte do zóny!“ .....	229
Umírněná ve všem .....	229
Je rovnováha nemožná? .....	230
Jídelníčky zonální diety .....	231
Skvělý obal .....	232
„Zbavíte se tuku, aniž ho budete spalovat“ .....	233
Praktická doporučení .....	234
Stabilizovaná nerovnováha .....	235
Co dělat, abyste už nemuseli držet dietu? .....	236
Ambiciózní program .....	236
Aminokyseliny proti touze po sladkém .....	238
Jídla, jejichž příprava je snadná .....	239
Uhlohydráty zbavené viny .....	240
Praktická doporučení .....	241
Příklad jídelníčku na jeden den .....	242
Realizovatelná za všech okolností .....	242
Dieta kosmonautů .....	243
Popularizátoři s vědeckým jazykem .....	244
Skutečná moderní dietoterapie .....	246

<b>X. Hyperproteinové diety: infarkt na obzoru .....</b>	<b>249</b>
Hubnout až k smrti .....	251
Podvodníci přebírají štafetu .....	252
Návrat do Cambridge .....	253
Střídavá dieta po francouzsku .....	257
Výnosná záležitost .....	258
Pro ty, kteří mají málo času .....	260
Značná finanční investice .....	263
Pro koho se hodí? .....	264
Rizika .....	265
Největší riziko: banalizování .....	267

<b>XI. Hyperglycidové diety</b>	
<b>    <b>aneb palivo bez motoru .....</b></b>	<b>269</b>
Všemocná rýže .....	270
Jak na to .....	273
Evropské varianty .....	275
Minimalistická strava .....	275
Rýžovo-ovocná dieta: maximálně týden .....	277
A co brambory? .....	278
Bramborová dieta po francouzsku .....	279
Detoxikační minikúra .....	282
Ananasovo-grapefruitová dieta .....	282
Nic než banán .....	284
Nic než syrová strava .....	284
Pritikinova dieta .....	285
Zaplnit žaludek .....	287
Praktická ukázka .....	288
Pritikin spáchal sebevraždu .....	289
Trval na svém až do konce .....	290

Následuje doktor Ornish .....	291
Moc kardiologa .....	291
Princip: čtyři úrovně léčby .....	293
Maskovaná veganská dieta .....	294
Zhubnout 60 kg .....	294
Susanin paradox .....	295
Pro koho jsou vhodné hyperglycidové diety? .....	296

## **XII. Je ideální dieta sedmou dietou nebo chimérou?**

.....	299
Jestliže jsou dobře vedeny .....	300
Vraťme se k inzulinu .....	301
Jednotvárnost a obtíže s oddělováním .....	302
Nakonec klesá množství kalorií .....	302
Nedržel žádnou dietu? .....	303
Proč nedokážeme jíst pouze do sytosti? .....	304
První etapa: znovu najít své pocity při jídle .....	305
Druhá etapa: smířit se s jídlem .....	306
Třetí etapa: pracovat se svými emocemi .....	307
Jediná rozumná alternativa k dietě .....	307
Všechny důvody opětovného tloustnutí .....	308
Není namístě zpochybňovat princip redukčních diet .....	309
Nelze říct, že všechny kalorie jsou stejné .....	311
A co kdyby onou sedmou dietou byla zdravá krétská dieta? .....	312
Dieta omega-3 .....	313
Základní a přídatné složky .....	314
Dvě varianty redukční diety .....	315
Všeho moc škodí... ..	316
Která dieta je nejméně špatná? .....	316
Jaký je návod těch, kterým se to podařilo? .....	317



Proč je nutná fyzická aktivita? .....	318
Kilo olova a kilo zlata .....	319
Využívejte vzdušný kyslík .....	320
Fyzická aktivita a psychika .....	320
Deset kilogramů ročně jen díky pohybu .....	321
Dokázat mluvit, ale nikoli zpívat .....	322
Zvolit si aktivitu .....	325
Doplňující se a neoddělitelné .....	326
První varianta .....	328
Druhá varianta .....	334
„Potravinová loď“ .....	336
<b>Závěr: Pár slov o hladu</b> .....	339
<b>Doslov k českému vydání</b> .....	343
<b>Poznámky</b> .....	347