

# Seznam kapitol:

## Část I.

1. *Hlavní filozofie S.P.L.K. –  
hlavně žádné hladovění, hlavně žádné odříkání – 19  
S.P.L.K. není žádná dieta – 21  
Vyjádření odborníka – 24*
2. *Co je to S.P.L.K. – 30*
3. *S.P.L.K. Know How (Jednotlivé kombinační grafy,  
manuály ve zkratce) – 37*
4. *Vázání jednotlivých potravin a surovin na sebe – 54*
5. *Vlastnosti různých často diskutovaných potravin  
a surovin a jak s nimi v S.P.L.K. zacházet (...zařazení  
některých „trikézních“ druhů potravin) – 63*
6. *S.P.L.K. a cukr, nápoje, alkohol a netloustnutí – 75*

## Část II

### Začínáme se S.P.L.K.

*aneb Jak fungovat s tím, co už víte, na každodenní bázi*

7. *Snídaně – 82*
8. *Oběd a svačina v práci – 89*
9. *Večeře s rodinou – 93*
10. *Každý začátek je těžký (ale jenom chvílku) – 94*
11. *Jíme na návštěvě aneb Tolerance  
ze strany ostatních – 101*
12. *S.P.L.K. a „dvojí“ vaření – 104*
13. *Často diskutované, žádané i kontroverzní doplňky  
S.P.L.K. (...a ještě více o alkoholu) – 107*
14. *S.P.L.K. a všechny sladkosti světa – 117*

15. *Jedení v noci, trávení a přechod z jedné skupiny do druhé – 123*
16. *Dejme tomu, že chcete být vzorní – 126*
17. *Dejme tomu, že chcete být zlobiví – 130*
18. *S.P.L.K. versus střídání obou skupin v jednom dni – 134*
19. *S.P.L.K. versus hřešení, a kombinačně správné hřešení – 139*
20. *Kdy se se S.P.L.K. už dál nehubne – 142*
21. *Na čem je metoda S.P.L.K. postavena a na čem vůbec ne!  
(S.P.L.K. opravdu nepočítá kalorie) – 144*
22. *Kdy se se S.P.L.K. zpravidla nehubne aneb Hormony a tak ... – 152*
23. *Mé počáteční zážitky se S.P.L.K. v „terénu“ – 155*
24. *S.P.L.K. a dostatečná výživa – 159*
25. *S.P.L.K. a vitaminy – 165*
26. *S.P.L.K. a procesy čištění těla – 167*
27. *S.P.L.K. a „sexuální“ potraviny – 170*
28. *S.P.L.K. versus cvičení aneb Nechcete-li, cvičit nemusíte !!! – 175  
(Jídelníček na jeden týden pro rychlé hubnutí – 181)*
29. *Kterým dietám a stravovacím programům se S.P.L.K. podobá (... povrchní či mylné informace o S.P.L.K.) – 190*
30. *Shrnutí aneb Co se lidem na S.P.L.K. líbí a proč TO vlastně funguje – 196*

### *Část III.*

*Vliv S.P.L.K. nejen na tělo,  
ale také na duši a psychiku člověka*

31. *S.P.L.K.: Ach, to krásné vyprazdňování! – 200*
32. *S.P.L.K., jídlo a nostalgie – 205*

33. *Tělo, duše... a jídlo jako psychosomatický nástroj a palivo – 209*
34. *S.P.L.K. jako „droga“, hnací síla, doping, pomocník či otrokář.... to záleží na vás – 213*
35. *Řekni mi, co jsi snědl a já ti řeknu, jaký chceš dnes být – 221*
36. *S.P.L.K., móda, muži, změna osobnosti a ... – 224*
37. *S.P.L.K. a jídlo jako alchymistická magie, které se někteří bojí – 227*
38. *S.P.L.K. a dobrá nálada, které se nikdo nebojí a všichni ji chtějí – 231*
39. *S.P.L.K. není jenom pro „velké“ – 232*
40. *S.P.L.K. a odpomoc od neduhů a proč – 236*
41. *Stres ze zákazů a příkazů – 240*
42. *Vaše tělo je krásné už jenom proto, že je vaše – 242*
43. *S.P.L.K., těhotenství a kojení – 244*
44. *S.P.L.K. a děti – 246*
45. *S.P.L.K. a věk – 253*
46. *S.P.L.K. jako vášeň versus asketismus – 256*
47. *S.P.L.K. versus anorexie – 265*
48. *S.P.L.K. a co na to lékaři – 281*
49. *S.P.L.K. versus zdravá strava aneb Promluva k odborníkům – 287*

*Závěr – 296*

*Můj příběh – 298*

*Příběh S.P.L.K. – 302*

*(S.P.L.K. a webové stránky)*

*Barevná obrazová příloha – 321*

*Receptová část – 338*