

OBSAH

KAPITOLA 1

Chci začít zdravě jíst, co to pro mě znamená	9
Co se v kapitole dozvím?	9
Co je vůbec zdraví a jak ho mohu definovat?	10
Zdravá nebo nezdravá potravina – existují vůbec?	11
Jak jsme na tom v ČR se zdravým a nezdravým jezením?	13
1. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	17

KAPITOLA 2

Co mi hrozí, pokud zdravě jíst nechci a nebudu	19
Co se v kapitole dozvím?	19
Nadváha a obezita	20
Kardiovaskulární choroby	23
Diabetes 2. typu (cukrovka)	26
Nádorová onemocnění	29
2. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	32

KAPITOLA 3

Jak si nastavit příjem energie, abych hubnul, byl zdravý nebo nabíral svaly	33
Co se v kapitole dozvím?	33
Energetický příjem	35
Energetický výdej	37
Co tedy dělat, pokud chci hubnout, a nedaří se mi to?	44
Co dělat, pokud chci nabírat, a nedaří se mi to?	46
Co dělat, pokud chci zůstat na stejné hmotnosti a udržet si zdraví	47
3. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	48

KAPITOLA 4**Sacharidy, bílkoviny, tuky a jejich poměry v jídelníčku** 49

Co se v kapitole dozvím?	49
Trojpoměr živin	50
Sacharidy	53
Tuky	66
Bílkoviny	76
Krátce o mikroživinách	91
4. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	92

KAPITOLA 5**Takže které? Vybíráme ty nejlepší potraviny, a existuje vůbec „nezdravá“ potravina?** 95

Které potraviny nevybírat?	96
Zdroje sacharidů v našem jídelníčku	96
Ovoce a zelenina jako symbol zdraví?	104
Zdroje bílkovin v našem jídelníčku	107
Zdroje tuků v našem jídelníčku	117
5. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	129

KAPITOLA 6**Nejčastější mýty ve výživě a evidence-based přístup** 131

Mýtus 1: „Není kalorie jako kalorie“	133
Mýtus 2: „Nesmíš jíst sacharidy po 18. hodině. Ztloustneš!“	134
Mýtus 3: „Mléko zahleňuje a je pro nás nestravitelné“	136
Mýtus 4: „Pečivo do diety nepatří a kvůli lepku je nezdravé“	137
Mýtus 5: „Snídaně je základ dne a měla by přijít maximálně půl hodiny od probuzení“	138
Mýtus 6: „Pokud chceš zhubnout, nejez tuk. Je špatný.“	140
Mýtus 7: „Voda s citronem zrychluje metabolismus“	141
Mýtus 8: „Před pitím alkoholu je třeba si promazat žaludek“	142
Mýtus 9: „Maso je nám nepřírozené a naši předci byli vegani“	143
Mýtus 10: „Maso obsahuje spoustu hormonů a antibiotik“	145
6. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	146

KAPITOLA 7**Nastavení pitného režimu** 147

Příznaky dehydratace	149
Co tedy pít?	150
Čemu se naopak vyhnout?	151
Káva a čaj	153
Teplota nápoje a sycenost (perlivost)	156
7. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	157

KAPITOLA 8**Patří pivo a alkohol do pitného režimu? 159**

- Co znamená pít s mírou? 161
- Jak se tedy dívat na alkohol? 163
- 8. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 164**

KAPITOLA 9**Jak snídat nebo večeřet, a mám vůbec svačit? 165**

- Snídaně 165
- Večeře 167
- Svačiny 169
- 9. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 172**

KAPITOLA 10**Doplňky stravy – spása, nebo zbytečnost? 173**

- Doplňky stravy pro běžného člověka 176
- Doplňky stravy pro sportovce 180
- 10. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 185**

KAPITOLA 11**Výživové styly – low carb, low fat, keto a paleo 187**

- Nízkosacharidová strava (low carb) 188
- Nízkotuková strava (low fat) 190
- Tak tedy low carb, nebo low fat, kterou z nich? 191
- Ketogenní dieta (extrémně nebo ultra nízkosacharidová) 192
- Paleo dieta (stravování našich předků) 194
- Veganství 195
- Přerušované hladovění 198
- Racionální stravování 199
- 11. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 200**

KAPITOLA 12**Jak efektivně na hubnutí nebo nabírání? 201**

- SMART cíl 202
- Co dělat, když chci zhubnout 203
- Co dělat, když chci nabrat 208
- 12. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 212**

KAPITOLA 13**Psychika, stres, hormony a další faktory 213**

Jak se motivovat k jinému stravování? 213

Hormonální zdraví, hormony, které nás ovlivňují a o kterých se mluví 214

13. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 219

KAPITOLA 14**Jídlem to nekončí, aneb proč jsme se přestali v 21. století pohybovat 221**

Základní pohybová aktivita 222

Aerobní a anaerobní pohybové aktivity 226

Dopady a zásady jednotlivých výkonů 228

14. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 231

KAPITOLA 15**Sestavení praktického jídelníčku 233**

Bod 1: Výpočty energetického výdeje a hledání vyrovnané bilance 234

Bod 2: Nastavení nového energetického příjmu 236

Bod 3: Rozdělení do makroživin 237

Bod 4: Rozhodnutí frekvence stravování 238

Bod 5: Volba potravin a výživového stylu 239

Bod 6: Samotný jídelníček 240

15. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 241

KAPITOLA 16**Jsem na konci svého snažení? Rozhodně ne, nyní jen vydržet 243**

16. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 246