

Autorova předmluva	9
Úvod	23

ČÁST I

JAK JÍST PRO REDUKCI TUKU

Kapitola první	Vytvořte spojení	33
Kapitola druhá	Vaše metabolické přepínače	50
Kapitola třetí	Základní zásada pro redukci tuku č. 1: Podpořte svůj mikrobiom	82
Kapitola čtvrtá	Základní zásada pro redukci tuku č. 2: Starejte se o makroživiny	113
Kapitola pátá	Základní zásada pro redukci tuku č. 3: Optimalizujte funkci hormonů	188

ČÁST II

JAK JÍST PRO DUŠEVNÍ SVĚŽEST, PRO LEPŠÍ VZTAHY A PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Kapitola šestá	Hry pro mozek	221
Kapitola sedmá	Jídelní mluva lásky	251
Kapitola osmá	Poživatelný spánek	282

ČÁST III

NAUKA O NAČASOVÁNÍ JÍDEL A 30DENNÍ PROGRAM CHYTŘEJŠÍHO STRAVOVÁNÍ

Kapitola devátá	Jídelní hodiny	303
Kapitola desátá	Předehra: Chytřejší nástroje pro trvalý úspěch	315
	Chytrý akční plán	360

RECEPTY

Chytré snídaňové pokrmy (nakdykoli)	372
Zelenina na vyšší úrovni	377
Chytrá hlavní jídla	381
Omáčky, dipy a dresinky	389
Chytřejší svačinky a pochoutky	392
Chytré nápoje	396
Poděkování	399
Odkazy na jedno kliknutí	400
Rejstřík	401
O autorovi	415