

# Obsah

- 8 Předmluva od Gwyneth Paltrow
- 9 ÚVOD: Manifest intuitivního půstu

## **ČÁST PRVNÍ: NOVÝ VĚK PŮSTU** **14**

- 15 KAPITOLA 1: Původ půstu a potravinová svoboda
- 21 KAPITOLA 2: Seznamte se s metabolickou flexibilitou: Tajemství intuitivního půstu
- 35 KAPITOLA 3: Pět hlavních výhod intuitivního půstu
- 48 KAPITOLA 4: Půst a dieta s vysokým obsahem tuků - dokonalé duo

## **ČÁST DRUHÁ: ČTYŘTÝDENNÍ PLÁN FLEXIBILNÍHO PŮSTU** **60**

- 61 KAPITOLA 5: Týden 1: Resetování
- 69 KAPITOLA 6: Týden 2: Dobíjení
- 80 KAPITOLA 7: Týden 3: Obnovování
- 89 KAPITOLA 8: Týden 4: Rovnováha

## **ČÁST TŘETÍ: INTUITIVNÍ PŮST: 102** **ZAČÁTEK A ZA HRANICÍ**

- 103 KAPITOLA 9: Vítejte v ketotariánském životním stylu
- 124 KAPITOLA 10: Vaše intuitivní půstové nástroje
- 155 KAPITOLA 11: Stručný průvodce čtyřtýdenním plánem flexibilního půstu
- 163 KAPITOLA 12: Po čtyřech týdnech

## **ČÁST ČTVRTÁ: RECEPTY A JÍDELNÍ PLÁN 174**

- 175 KAPITOLA 13: Intuitivní půst v praxi: Recepty
  
- 286 Poděkování
  
- 286 Poznámky
  
- 300 Rejstřík