

OBSAH

SLOVO NA ÚVOD Fabrice A. Boutain 9

PŘEDMLUVA 12

ČÁST 1 BOJ S TUKY 16



ÚVOD 19

Francouzská inspirace 21

Pařížské tipy pro každý den 23

Kapitola 1 HONBA ZA ŠTÍHLOSTÍ: NAVZDORY VŠEMU 25

Univerzální velikost: Nesmyslný ideál 25

Evoluce v jídle 27

Kouzlo reklamy 28

Křečkování v supermarketu 29

- Jak číst informace na obalu: Velikost porce 29

- Nedejte na domněnky 30

- Co jídlo obsahuje? 31

Kapitola 2	PROČ JE TAK TĚŽKÉ ZHUBNOUT	33
	Příběh, který všichni známe	33
	Past jo-jo efektu	37
	Extrémní způsoby hubnutí	39
	Příčiny přibírání	41
	• Užívání léků	41
	• Menopauza	41
	• Cvičení a množství fyzické aktivity	41
	• Konec kouření	42
	• Životní změny	42
	To zní povědomě: Případové studie	43
	• Každodenní pokušení	43
	• Mikrostressy	44
	• Rodinná dynamika	46
	• Dominantní vliv blízké osoby	47
	• Problémy v manželství	48
	• Projev zdraví	49
	• Přizpůsobení odchodu do důchodu	49
	Jak se vyhnout pasti jo-jo efektu	51

ČÁST 2 PAŘÍŽSKÁ DIETA 52



Kapitola 3 SPOČÍTEJTE SI SVOU SPRÁVNOU VÁHU: 55 STANOVTE SI VÁHOVÝ CÍL

Vzorec pro výpočet správné váhy 56

Tabulka indexu tělesné hmotnosti 58

Kapitola 4 JEŠTĚ NEŽ ZAČNETE: PRAVIDLA DIETY 61

Pravidla pro úspěšnou dietu 61

Zorientujte se v základních potravinách 66

Pravidla záchrany pro návštěvu supermarketu 68

Kapitola 5 BEZ ČEHO SE V KUCHYNI NEOBJEDETE 69

Metody dietního vaření 69

Koření a bylinky 72

Ekvivalenty a náhražky potravin 76

ČÁST 3 TŘI FÁZE 80

JAK ZAČÍT 82

Kapitola 6 FÁZE KAVÁRNA 85

Ve zkratce: Jak a kdy 85

Jídelníčky 88

Kapitola 7 FÁZE BISTRO 109

Ve zkratce: Jak a kdy 109

Základní pravidla fáze Bistro 110

Ukázkový denní jídelníček 110

Jídelníčky 114

Kapitola 8 FÁZE GURMET 165

Ve zkratce: Jak a kdy 165

Základní pravidla fáze Gourmet 165

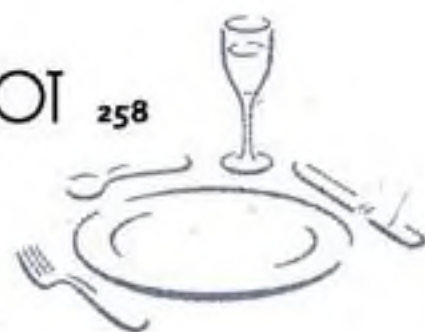
Ukázkový denní jídelníček 168

Zálivky vinaigrette, dresinky a omáčky 170

Jídelníčky 174



ČÁST 4 SPRÁVNÁ VÁHA PO CELÝ ŽIVOT 258



- Kapitola 9 **VEČĚŘE V RESTAURACI 261**
- Americká restaurace 261
 - Čínská restaurace 262
 - Francouzská restaurace 262
 - Indická restaurace 262
 - Italská restaurace 263
 - Japonská restaurace 263
 - Mexická restaurace 263
 - Rychlé občerstvení 263
- Kapitola 10 **MĚLNÉ CHUTĚ A DALŠÍ ÚSKALÍ DIETY 265**
- Mám hlad 265
 - Mám chuť na víno, na čokoládu a na chleba 266
 - Já miluji těstoviny! 266
 - Doma v kuchyni je plno nástrah 266
 - Nedokážu žít bez dobrot! 267
 - Jídlo je nemastné neslané 267
 - Cítím se unaveně 267
 - Plán pro návrat k dietě 267
- Kapitola 11 **BON APPÉTIT! 269**
- Dokázali jste to! 269
 - Neomezená jídla 269
 - Nescházejte z cesty 270
- REJSTŘÍK 273**