

TEORIE

Úvodem	5	Játra odpouštějí mnoho hříchů, ale ne všechny	17
KDYŽ JE TUKU PŘÍLIŠ	7	Extra: Máte ztučnělá játra? Ověřte si, jak na tom jste, pomocí několika kroků	18
Tělesný tuk – náš ochránce, nebo nepřítel?	8	Co je to nealkoholové ztučnění jater?	21
Zdravý tělesný tuk	8	Příčiny ztučnění jater	22
Tuku na stopě	10	Jak dochází k nealkoholovému ztučnění jater	23
Podívejme se na věc důkladně: Odkud pochází tuk?	12	Únava – bolest jater	25
Vážný problém: ukládání tuku v játrech	12	Nemocná játra, tlusté břicho	27
Co dělá tuk s játry?	14	Vliv sacharidů	28
Zázračná multifunkční játra	14	Rozhovor: Zasyťte se! Dopřejte si dostatek zeleniny a potravin bohatých na bílkoviny	30



PRAXE

CESTA K PLOCHÉMU BŘICHU ZAČÍNÁ V KUCHYNI	33	Core trénink pro pevné břicho	60
Sbohem, břicho!		Najděte svůj střed	61
Aneb správné hubnutí	34	Sebemotivace – klíč k úspěchu	68
Zdánlivá stagnace	34	Zaměřte se na svůj cíl	69
Vytrvejte	35	Přizpůsobte program svým možnostem	71
Jídelníček pro ploché břicho	38	Pozor na vnitřního slabocha	73
Fáze 1: Rychlý start s velkým množstvím bílkovin	39	Jenom žádný stres	73
Fáze 2: Omezení sacharidů a kalorií	40	RECEPTY	75
Co dál po dietě?	42	Fáze 1: Rozjezd pro první týden	76
Hlavní živiny	43	Fáze 2: Dejte břišnímu tuku sbohem	86
Další důležité živiny pro játra	46	Zdroje	122
Extra: Mastné kyseliny: stručný přehled s doporučeními pro každodenní život	47	Rejstřík	124
Extra: Potraviny doporučované při ztučnění jater	52	Seznam cvičení	125
Jaký pohyb je nejvhodnější?	54	Seznam receptů	125
Trénink síly a vytrvalosti	54		
Nejlepší sporty	55		
Více pohybu v každodenním životě	58		