

# OBSAH

<b>Předmluva a hlavní vize celé knihy .....</b>	<b>12</b>
<b>1 Informační chaos v oblasti zdravé výživy, redukčních diet a hubnutí .....</b>	<b>14</b>
1.1 Celebrity, influenceři a sociální sítě .....	15
1.2 Média a internet .....	19
1.3 Dietní průmysl nemá zájem na tom, abyste trvale zhubli! .....	26
<b>2 Proč vůbec řešíme nadměrnou hmotnost a hubnutí? .....</b>	<b>30</b>
2.1 Epidemie nadváhy a obezity v ČR a v zahraničí .....	30
2.2 Následky pro jednotlivce i celou společnost .....	31
2.3 Normalizace obezity jako nový trend? .....	33
<b>3 Proč redukční diety a hladovky dlouhodobě nefungují? .....</b>	<b>38</b>
3.1 Proč dlouhodobě nefungují žádné módní diety a 30denní výzvy? .....	38
3.2 Proč dlouhodobě nefungují ani jídelníčky celebrit a influencerek? .....	41
3.3 Proč jsou diety „ze sáčku“ největší zlo? .....	46
3.4 Proč neexistují žádné zázračné produkty na hubnutí? .....	51
<b>4 Jarní detoxy jako největší podvod dietního průmyslu .....</b>	<b>53</b>
4.1 Jak celý byznys jarních detoxů funguje? .....	55
4.2 Proč vám influencerky na sociálních sítích lžou? .....	59
4.3 A co zelené potraviny? .....	63
<b>5 Jak funguje při hubnutí a nabírání naše tělo? .....</b>	<b>67</b>
5.1 Metabolismus člověka .....	67
5.2 Hormony aneb jak je to s inzulínem a štítnou žlázou? .....	73
5.3 Glykemický index .....	85
5.4 Jakou roli hraje při ukládání a pálení tuku naše genetik? .....	89
5.5 Střevní mikrobiom .....	95
5.6 Menstruace, její poruchy a vliv na hubnutí .....	101
<b>6 Základy výživy v kostce a jejich praktická aplikace při hubnutí .....</b>	<b>107</b>
6.1 Bílkoviny .....	107

6.2	Sacharidy .....	119
6.3	Tuky .....	136
6.4	Vláknina .....	151
6.5	Vitamíny, minerální látky a stopové prvky .....	155
6.6	Pitný režim .....	166
<b>7</b>	<b>Co je skutečně důležité pro hubnutí a úspěšné zhubnutí? .....</b>	<b>171</b>
7.1	Na jakém principu fungují všechny krátkodobé redukční diety?.....	171
7.2	Existuje redukční dieta, na které zhubnete rychleji než na jiných? .....	175
7.3	Pyramida moderního hubnutí .....	179
7.4	Je nutné počítat kalorie? Není, ale... ..	188
7.5	Zahodte černobílé přemýšlení a osvojte si pojem týdenní kalorický deficit! ....	197
7.6	Udržitelnost, postupné kroky a budování nových návyků .....	202
<b>8</b>	<b>Praktický návod, jak začít hubnout a trvale zhubnout .....</b>	<b>207</b>
8.1	Personalizace výživy aneb jaký jídelníček je vhodný právě pro vás?.....	207
8.2	Jak si nastavit v jídelníčku energii, makroživiny a vlákninu? .....	213
8.3	Proč při hubnutí nemusí stačit „poslouchat své tělo“? .....	228
8.4	Index sytosti: Musíte jíst při hubnutí méně? Ne, musíte jíst chytře!.....	230
8.5	Pravidlo 80/20 aneb neexistují zakázané potraviny, ale zakázané množství! ....	234
8.6	Zdravé neznamena nízkoenergetické!.....	241
8.7	Načasování jídel aneb je skutečně tak důležitá snídaně a pravidelnost? .....	245
8.8	Jak při hubnutí bojovat proti hladu, chutím na sladké a uzobávání? .....	254
<b>9</b>	<b>Správný výběr potravin a příprava jídel .....</b>	<b>259</b>
9.1	Plánování jídelníčku .....	259
9.2	Tahák na nákupy aneb jak správně vybírat potraviny .....	261
9.3	Nejvhodnější způsoby tepelné úpravy potravin aneb na jakém oleji smažit? ....	276
9.4	Jak si prakticky sestavit vyvážené chody .....	282
9.5	Proteinové potraviny .....	284
9.6	Tipy pro zpestření jídelníčku a nízkoenergetické alternativy jídel i chuťovek .....	287

<b>10 Psychologie hubnutí .....</b>	<b>292</b>
10.1 Vhodné nastavení cílů .....	293
10.2 Motivace .....	295
10.3 Emoční přejídání a jídlo jako útěcha .....	298
10.4 Jak zvládnout výčitky .....	301
10.5 Pozor na poruchy příjmu potravy .....	303
<b>11 Jak sledovat a vyhodnocovat výsledky hubnutí a změny životního stylu? .....</b>	<b>305</b>
11.1 Zjišťování hmotnosti .....	307
11.2 Měření tělesných obvodů .....	310
11.3 Index tělesné hmotnosti (BMI) .....	314
11.4 Analýza tělesného složení .....	316
11.5 Aplikace do mobilu .....	318
11.6 Použití nositelné elektroniky a chytrých zařízení .....	319
11.7 Jak je to doopravdy s hranicí 10 000 kroků za den? .....	322
11.8 Co vše měřit a může to být v některých případech na škodu? .....	325
<b>12 Co když se hubnutí zastaví? .....</b>	<b>328</b>
12.1 Hubnutí nikdy není lineární .....	328
12.2 Poškození a zpomalení metabolismu v dietě? .....	336
12.3 Jak zrychlit metabolismus? .....	337
12.4 Dietní přestávky .....	340
12.5 Refeed days, cheat days .....	343
12.6 Jak vyžrát na jo-jo efekt? .....	345
12.7 Lipedém: Je možné být v kalorickém deficitu a nehubnout? .....	348
<b>13 Největší mýty o hubnutí .....</b>	<b>351</b>
13.1 Po ovoci se tloustne a fruktóza poškozuje játra stejně jako alkohol! .....	353
13.2 Sacharidy a kalorie se po 17. hodině automaticky uloží do tuku! .....	357
13.3 Konzumace pečiva a lepku způsobuje moučné břicho a zalepí nám střeva! ....	360
13.4 Pití vody s citronem zrychluje váš metabolismus! .....	362

13.5	Omotejte si břicho igelitem a zhubnete tuk na břiše!.....	364
13.6	S tímhle úžasným produktem můžu jíst, co chci, a nikdy nepřiberu!.....	365
13.7	Jablečný ocet napomáhá hubnutí!.....	366
<b>14</b>	<b>Kontroverzní témata v oblasti hubnutí .....</b>	<b>368</b>
14.1	Umělá sladidla a uměle slazené nápoje.....	368
14.2	Hubnutí a alkohol.....	378
14.3	Je nutné se vzdát cukru a být „cukrfree“? .....	383
14.4	Reálná účinnost spalovačů tuku a dalších suplementů na hubnutí.....	387
14.5	Léky a chirurgická léčba obezity.....	405
<b>15</b>	<b>Přehled nejznámějších diet .....</b>	<b>410</b>
15.1	Vaše dieta se nemusí nijak jmenovat!.....	410
15.2	Nízkosacharidové a ketogenní diety (low-carb) .....	412
15.3	Nízkotučné diety (low-fat) .....	418
15.4	Půsty a přerušované hladovění .....	421
15.5	Flexibilní stravování (IIFYM) .....	426
15.6	Paleo výživa.....	429
15.7	Sacharidové vlny.....	432
15.8	Carnivore dieta.....	435
15.9	Rostlinná strava.....	441
15.10	Středomořská strava.....	450
15.11	MIND dieta .....	457
15.12	DASH dieta .....	462
15.13	OMAD dieta .....	467
15.14	Dělená strava .....	471
15.15	Dieta podle krevních skupin .....	475
15.16	Reverzní dieta .....	477
15.17	Intuitivní stravování.....	481
15.18	Optimální strava z hlediska dlouhověkosti .....	491
15.19	Společné znaky efektivních diet .....	511

<b>16 Pohybové aktivity pro hubnutí .....</b>	<b>518</b>
16.1 Proč se při hubnutí primárně řeší jídelníček? .....	521
16.2 Lze „přecvičit“ špatný jídelníček? .....	523
16.3 Klíčová role NEAT .....	526
16.4 Výběr vhodných pohybových aktivit .....	534
16.5 Jsou pro hubnutí lepší aerobní aktivity, HIIT, nebo silový trénink? .....	537
16.6 Je pro pálení tuků lepší cvičit nalačno? .....	541
16.7 Co je tedy z hlediska hubnutí a pohybu nejdůležitější? .....	543
<b>17 Spánek jako nejvíce opomíjený faktor .....</b>	<b>544</b>
17.1 Jaký má spánek vliv na hubnutí? .....	545
17.2 Spánková apnoe u lidí s obezitou .....	549
17.3 Jak je to doopravdy s kofeinem a jeho vlivem na spánek? .....	550
17.4 Tipy pro lepší spánek .....	552
<b>Závěr .....</b>	<b>557</b>
<b>Poděkování .....</b>	<b>559</b>
<b>Zdroje a doporučená literatura .....</b>	<b>560</b>