

Obsah

Poděkování 9

Předmluva MUDr. Davida L. Katze 11

Od pracovního stolu Jorgeho Cruise 15

Část I ČAS ZHUBNOUT

Kapitola 1 Klíč ke štíhlé postavě 19

Kapitola 2 Proč způsobují diety s nízkým obsahem sacharidů nadváhu 31

Kapitola 3 Jak další známé diety vedou k nadváze 47

Část II PRAKTICKÁ ČÁST – VIZUÁLNÍ NAČASOVÁNÍ

Kapitola 4 Jak úspěšně provádět Tříhodinový program hubnutí 59

Kapitola 5 Tajemství 1 – Tříhodinový časový režim 66

Kapitola 6 Tajemství 2 – Tříhodinový talíř 81

Část III PŘEKONAT PŘEKÁŽKY

Kapitola 7 Jak získat více času 109

Kapitola 8 Jak překonat emoční přejídání 121

Část IV ŽÍT TŘÍHODINOVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Kapitola 9 Úspěšný plán na 28 dní

Kapitola 10 ... dále hubnout nebo si udržet dosaženou váhu 265

Kapitola 11 Cvičení jako bonus 273

Kapitola 12 Vhodné potraviny pro Tříhodinový program 282

Kapitola 13 Recepty 298

Životopis Jorgeho Cruise 336

Literatura 338

Rejstřík 341