

/ O autorech	9
MUDr. Václava Kunová (1966)	9
Vladimír Poštulka (1943)	9
/ Úvod	11
Jak hubne labužník?	11
1 / Princip hubnutí	13
Energetická hodnota stravy. Jak dosáhnout nenásilně negativní energetické bilance?	13
Glykemický index potravin – Nakolik ovlivňuje pocit sytosti?	16
Důležitost bílkovin při hubnutí	19
Jak hodně bychom měli při hubnutí omezovat tuky?	22
Proč je tak důležitá vláknina?	24
2 / Klíč k výběru vhodných potravin	25
Základem je zelenina a ovoce	25
Co možná o zelenině (ne)víte...	27
3 / Potraviny s vyšším obsahem bílkovin – silná zbraň proti hladu	45
Sýry	45
Jogurty a tvarohy	47
Luštěniny, tofu a další sójové výrobky	48
Ryby	50
Drůbeží, hovězí a další druhy masa	57
Jak si vybírat při hubnutí uzeniny?	66
Vejce	67
4 / Pečivo, přílohy a další výrobky z obilovin	69
Jak si vybírat pečivo?	69
Jak si vybírat přílohy?	70
Nedoceněný oves	72

5 / Tuky a hubnutí – inspirace nejen v Řecku	75
Olivový olej	76
Další rostlinné tuky	78
Máslo a sádlo	79
Dresinky a majonézy	79
6 / Výběr vhodných nápojů při hubnutí	81
Voda	82
Ovocné nápoje	84
Limonády	85
Povzbuzující nápoje	85
Ovocné a bylinné čaje	87
Alkoholické nápoje	88
7 / Důležité ingredience v redukční kuchyni	91
Koření	91
Další nezbytnosti v redukční kuchyni	92
8 / Jak si sestavit snídani	95
Snídaně je základem	95
Konkrétní tipy na snídane a jejich energetické hodnoty	96
9 / Jak si vybrat svačinu	101
Proč se nevyplácí vynechávat jednotlivá denní jídla?	102
Tipy na svačiny	103
10 / Jak se naobědvat v klidu, ale i při nedostatku času	109
Tipy na obědy	110
11 / Kdy a co lze při hubnutí večeřet?	117
Tipy na večeře	118
12 / Jak si vybírat v restauracích	123
Proč se raději vyhýbat fast food restauracím?	124
Jak se stravovat na dovolené?	125
13 / Jak řešit chuť na sladké?	127
Nejlepší výběr – kvalitní čokoláda	127
Náhradní sladidla – ano nebo ne?	128

14 / Od teorie k praxi	131
Nutriční hodnoty na obalech výrobků	131
Jak odolat nástrahám švédských stolů	132
Má význam občas držet hladovku nebo takzvané odlehčovací dny?	133
Co dělat, když při hubnutí vznikne zácpa?	135
Potřebujete doplnit vitaminy?	136
Jak překonávat krize?	138
Musíte dosáhnout tabulkově ideální váhy? (Vliv tělesné konstituce)	139
Nejvhodnější pohybové aktivity při obezitě	140
Mají smysl takzvané spalovače tuku?	141
Jak postupovat po dosažení ideální váhy a jak si váhové úbytky udržet?	142
/ Recepty	145
/ Na závěr...	163
Jaký názor na labužnictví a obezitu zastává gourmet-kritik Vladimír Poštulka?	163
Jak se stará o svoji linii člověk, který radí ostatním, poradce pro výživu Václava Kunová?	165