

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Úvod	15
1. Žijte pro život, ne pro hubnutí	21
Co je špatného na průměrné západní stravě?	24
Proč rostlinná strava?	27
Co je Restart?	28
Jsme vytvořeni tak, abychom se dokázali znovu nastartovat.....	30
Je to skutečně zásadní krok?	31
Biologie Restartu	32
Užijte si vyhlídku	35
2. Postupte do další fáze	39
Jakou úlohu hrají emoce?.....	42
Je to v mé kulturní DNA.....	44
Budte upřímní	45
Přestaňte být negativní	46
Zaujměte pevné stanovisko.....	47
Nemůžete neuspět.....	47
3. Jděte do toho – restartujte.....	53
Příprava	57
Plánování.....	59
Sounáležitost.....	60
Sebedůvěra	64
Co bych měl očekávat?	66
Překonejte překážky	67

4.	Restart krok za krokem.....	75
	Poznámka ke zdravotnímu stavu	77
	Restart krok za krokem.....	79
5.	Plány	87
	3denní rychlý Restart	91
	3denní rychlý Restart – šťávy i jídlo.....	96
	5denní skok do Restartu – pouze šťávy	101
	10denní Restart – šťávy i jídlo	108
	15denní klasický Restart.....	121
	15denní Restart 5-5-5.....	140
	30denní klasický Restart.....	141
	Ukončení Restartu	151
6.	Recepty	165
	Začátek dne	169
	Šťávy.....	170
	Snídaně	184
	Saláty.....	188
	Polévky	193
	Zelenina.....	198
	Recepty pro přechodná období.....	204
	Přechodové recepty pro snídaně	205
	Přechodové recepty pro svačiny	210
	Přechodové recepty pro obědy	213
	Přechodové recepty pro večeře	218
	Přechodové recepty na dezerty	227
7.	Průvodce šťávami	231
	Jak připravit šťávu	234
	Návod na přípravu surovin	235
	Seznam náhradních surovin do šťáv.....	244
	Rady pro nakupování a skladování	247

8.	Důležité a nezbytné informace pro Restart	251
	Úbytek hmotnosti	254
	Hlad a chuť	255
	Kofein	255
	Protein.....	257
	Vláknina.....	257
	Pohyb	257
	Příjem dostatečného množství tekutin.....	259
	Spánek.....	260
	Ovoce versus zelenina ve šťávě	260
	Produkty ekologického zemědělství	260
	Střevní problémy	261
	Počítání kalorií.....	266
	Promluvte si se svým lékařem.....	268
	Šťávy prodávané v lahvích.....	269
	Překonávání překážek při Restartu	269
	Často kladené otázky.....	273
9.	Po Restartu	285
	Jak vstoupit do reálného života po Restartu	292
	Filozofie konzumace jídla v Restartu	294
	Pohněte regulátorem	295
	Čtyři P.....	297
	Pečujte o sebe	300
	Sečteno a podtrženo	301
	Závěr	305
	Vyberte si správný odšťavňovač.....	307
	Pro vašeho lékaře	311
	Poznámky.....	315