

Obsah

Úvod	5
Krok první	7
Začínáme hubnout	7
BMI index	7
WHR index	8
Krok druhý	8
Energetická bilance (EB)	10
Příjem energie	10
Výdej energie	11
Metabolismus	11
Bazální metabolismus (BMR)	12
Rychlost metabolismu	12
Metabolické typy	13
Proteinový typ	13
Sacharidový typ	13
Kombinovaný typ	14
Krok třetí	14
Denní potřeba energie	14
Kolik tuku lze odstranit	15
Hlad a sytost	16
Proč je hlad při hubnutí	17
Diety a hubnutí	17
Jo-jo efekt	18
Proč dochází k jo-jo efektu	18
Pitný režim	19
Kolik tekutin denně potřebuji	19
Jak často pít	20
Vhodné a nevhodné tekutiny	20
Proč moje hmotnost stagnuje	21
Krok čtvrtý	21
Strava	21
Co má strava obsahovat	22
Skladba jídelníčku	22

Energetická hodnota jídla	24
Kdy jíst (doba jídla)	24
Doba trávení některých jídel	25
Zásady stravování	25
Cukrovka a obezita	26
Glykemický index	26
Cholesterol	27
Krok pátý	28
Pohyb při hubnutí	28
Aerobní a anaerobní pásmo	28
Aerobní a anaerobní práh	29
Moje fyzická zdatnost.....	31
Typ pohybové aktivity	31
Krok šestý	32
Čím podpořit hubnutí	32
Doplňěk stravy	32
Doplňěk stravy a pohyb	33
Kombinace doplňků stravy	33
Chemické látky a hubnutí	34
Krok sedmý	34
Psychika a hubnutí	34
Mýty o hubnutí	36
Energetické tabulky	37
Tabulky výdej energie	37
Tabulky potravin	38