

Obsah

Úvod	4
Obezita je daň za naše pohodlí	10
Toxiny, toxiny, toxiny	17
K čemu dochází po dodržení 28denního programu	19
Spalování potravy	21
KROK 1: Osmadvacetidenní očištný a harmonizující stravovací program	24
Harmonizujte si vnitřní prostředí	27
Harmonizující osmadvacetidenní program – tabulky	30
Receptury na přípravu jídel v osmadvacetidenním očištném programu	34
Shrnutí kroku č. 1	86
KROK 2: „Schůdková metoda“	88
Příběh Ildikó (úspěch po schůdkové metodě)	90
Schůdková metoda	91
Tabulky schůdkové metody (12 týdnů)	94
Recepty schůdkové metody	106
Nejdůležitější je motivace	129
KROK 3: „Semafor ve stravě“	130
Nápoje	134
Polévky	136
Rýže a jiné přílohy / Přílohy k rýži, masu, bramborům / Přílohy k pokrmům z masa	142
Hlavní jídla	147
Malé předkrmy plněné měkkým tvarohem	163
Těstoviny, jáhly, tofu	164
Saláty, pomazánky a omáčky	175
Zdravé pamlsky	181
Nezdravé pamlsky	183
Graf vhodné kombinace potravin	185
KROK 4: „Krevní skupiny“	186
Všeobecná charakteristika krevní skupiny: 0	190
Všeobecná charakteristika krevní skupiny: A	192
Všeobecná charakteristika krevní skupiny: B	194
Všeobecná charakteristika krevní skupiny: AB	196
Závěr	198
Co ještě dodat	201
I zdravé oslavy mohou chutnat	203
Obsah / Recepty	205