



Jíst a přitom hubnout – revoluční metoda 7

Hubnutí začíná v hlavě	8
Mozek jako centrála pocitů hlad-žízeň . . .	9
Poplach vyvolaný hladem – hormony v roli posílů	14
Inzulin: račte do pastí!	16
Od nomádů a zemědělců po dnešní dobu	20
Nomád – optimální přizpůsobení původní stravě	21
Zemědělec: revoluce v látkové výměně	23
Pokrok nás předhání	26
Test č. 1: Ke kterému typu patříte vy? . . .	28
Test č. 2: Zdravý, nebo nemocný?	30
Hubnutí pomoci „magie hormonů“	34
Vnitřní hodiny fungují	35
Hubnutí ve spánku	36
Růstový hormon ovlivňuje hubnutí	38
Pohyb rozproudí látkovou výměnu	40
Co to znamená být tlustý?	44
Poloviční pravda	44
O správných a špatných tucích	46

Hubnout a žít v rytmu biologických hodin 4

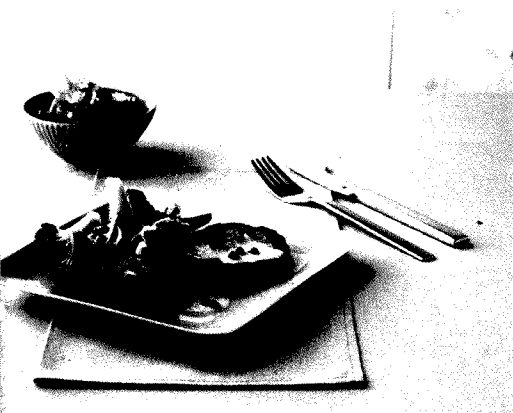
Inzulinová dělená strava	5
Ideál: štíhlost bez diety	5
Programy pro každý metabolický typ . . .	5
Základy inzulinové dělené stravy	5
Proč bez stravy nic nefunguje	5
Sacharidy – z rychlých se stanou pomalé!	6
Sacharidy vlastně tloušťku nezpůsobují	6
Glykemický index (GI)	6
Inzulinové skóre	6
Bílkoviny – důležité pro přežití	6
Inzulinová dělená strava a pyramida správné výživy	6
Nezapomínejte pít!	7



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1001666738



Třikrát denně správná kombinace živin



Hubnutí s požitkem: recepty na každý den 77

Know-how pro získání ideální postavy	78
Tak jedí nomádi	79
Tak jedí zemědělci	80
Připravovat co nejšetrněji	82
Doporučení a varování ohledně jídla . . .	84
Ráno: recepty pro zasycení	88
Teplo a energie pro začátek dne	90
V poledne: síla ze sacharidů	94
Normálně: smíšená strava	94
Individuální přístup především	98
Do balíčku s sebou	104
Večer: bílkoviny pro noční spalování tuků .	110
Spokojenost i bez sacharidů	111
Stavebnice pro přípravu večeří	123

Pro inspiraci

Adresy pro další informace	187
Rejstřík	188

Pohyb ve vlastním rytmu 127

Ideální partneři: strava a Trunzův trénink	128
Perfektní souhra	129
Základní složky pohybu	131
Cíl Trunzova tréninku: víc „spalovacích jednotek“	138
Pohyb v rytmu dne	139
Pohyb pro nomády i zemědělce	142
Tak se váš (nový) start zaručeně povede	144
Vytrvalostní sport pro optimální spalování tuků	148
Nejdůležitější vytrvalostní sporty	148
Trénink v zelené zóně	154
Individuální tréninková tepová frekvence	156
Posilování: omlazovací kúra	162
Jemný způsob jak získat sílu	162
Základní vybavení domácí posilovny . . .	164
Teraband: posilování svalů doma	166
Osm účinných cviků s terabandem	168
Fit ve fitnesscentru	172
Nové trendy v posilování svalů	176
Fitness pro začátečníky: čtyřtýdenní tréninkový plán	178
Fitness pro pokročilé: čtyřtýdenní tréninkový plán	182