

Poděkování	9
Úvod	11

Část I: JÍST MŮŽETE VŠE

Kapitola 1: Rozpor v dietě a oko hurikánu	15
Kapitola 2: O dietách	32
Kapitola 3: Přeměna jídla na energii: příklady z medicíny a historie	54
Kapitola 4: Plán stravování na tři roční období	66
Kapitola 5: Vzorové recepty a nákupní seznam na jednotlivá roční období	91
Kapitola 6: Kdy a kde jíst: francouzský paradox a polední jídlo	118
Kapitola 7: Přízpůsobení jídelníčku vaší konstituci	131
Kapitola 8: Denní cyklus	150

Část II: KOMPLETNÍ PROGRAM PŘIMĚŘENÉ VÁHY

Kapitola 9: Program přiměřené váhy	157
Kapitola 10: Dýchání pro život	178
Kapitola 11: Vyvážené cvičení	192

Závěr	215
-------------	-----

Dodatky

Popis potravin	217
Co se skrývá v potravinách?	255
Nákupní seznam potravin na jednotlivá roční období	258

Seznam literatury	281
-------------------------	-----

Rejstřík	283
----------------	-----