

OBSAH

PÁR SLOV ÚVODEM	7
KAPITOLA PRVNÍ – ANEB HRST POSTŘEHŮ A PŘIPOMÍNEK O HUBNUTÍ	13
PROBOHA, JSEM TAK STRAŠLIVĚ OBÉZNÍ!	13
CO NÁM ŘEKNE BMI?	14
KDY VSTUPOVAT NA VÁHU ANEB PRAVIDLO HELENKY RŮŽIČKOVÉ	16
CO VY NA TO, PANE DOKTORE?	17
SNÍM DESETIDEKOVÉHO BURŤA – A PŘIBERU PŮL KILA!	17
HUBNĚTE POMALU	18
Z EXTRÉMU DO EXTRÉMU?	18
A CO BÍLKOVINY, ŠKROBY A TUKY?	19
COŽ SI DÁT MÍSTO JÍDLA POŘÁDNÉHO PANÁKA NEBO PIVO?	19
PÍT? ALE, ANO!	20
NETRAPTE SE JÍDLEM ANEB HUSA JE PŘECE DUTÁ	20
NEOCHUTNÁVAT, NEDOJÍDAT, NEUJÍDAT A NEPŘEJÍDAT SE ANEB PROGRAM JP	21
HÝBAT SE A CVIČIT	22
VE SPÁNKU A BEZ POHYBU NEZHUBNETE ZÁZRAČNÉ PROSTŘEDKY?	22
– KARNITIN	23
– CHITOSAN	23
– CHROM	23
– JOD	24
ZELENINA JE POKLAD	25

RÝŽI MÍSTO KNEDLÍKŮ ANEB DNES JE ODLEHČOVACÍ DEN	30
DOSTATEK TEKUTIN – VODA I ČAJ	32
O PEVNÉ VŮLI	33
KŠEFT JE KŠEFT, ALE VY PŘECE NEMUSÍTE NALETĚT	34

KAPITOLA DRUHÁ – POLÉVKA MÍSTO DOZLATOVA UPEČENÉHO BŮČKU

I. ZABIJÁK NADVÁHY ANEB TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA	37
TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA – ZÁKLADNÍ RECEPT	38

TÝDEN S TUKOŽROUTSKOU POLÉVKOU	40
TÝDEN S TUKOŽROUTSKOU POLÉVKOU	40

II. – HUBNEME SE ZELNOU POLÉVKOU

ZELNÁ POLÉVKA PRO HUBNUTÍ – ZÁKLADNÍ RECEPT	40
TÝDEN SE ZELNOU POLÉVKOU	45

TÝDEN SE ZELNOU POLÉVKOU	45
--------------------------	----

III. – NETLOUSTNOUCÍ BRAMBOROVÁ POLÉVKA PODLE LENKY KOŘÍNKOVÉ (4 porce)

IV. – ELIXÍR ZDRAVÍ ANEB SLEPIČÍ POLÉVKA	47
--	----

PRO TĚLO I PRO DUŠI	48
---------------------	----

DOMÁCÍ SLEPIČÍ POLÉVKA	49
------------------------	----

V. – DĚLENÁ STRAVA

a) BÍLKOVINNÉ POKRMY	50
----------------------	----

b) SACHARIDOVÉ POKRMY	53
-----------------------	----

c) NEUTRÁLNÍ STRAVA	55
---------------------	----

d) JE ZAKÁZÁNO	56
----------------	----

KAPITOLA TŘETÍ – RECEPTÁŘ ANEB KAŽDÝ DEN JINOU POLÉVKU

Z DOMOVA	59
----------	----

Z BLÍZKA I DALEKA	59
-------------------	----

POLÉVKY NETRADIČNÍ, NOVÉ A MODERNÍ –	80
--------------------------------------	----

HLAVNĚ VŠAK SKVĚLÉ	87
--------------------	----

KAPITOLA ČTVRTÁ – RADY A NÁPADY ANEB PÁR SLOV DOCELA NA ZÁVĚR

I. VÍME, CO JÍME?	97
-------------------	----

RÝŽI MÍSTO KNEDLÍKŮ ANEB DNES JE ODLEHČOVACÍ DEN	30
DOSTATEK TEKUTIN – VODA I ČAJ	32
O PEVNÉ VŮLI	33
KŠEFT JE KŠEFT, ALE VY PŘECE NEMUSÍTE NALETĚT	34

KAPITOLA DRUHÁ – POLÉVKA MÍSTO DOZLATOVA UPEČENÉHO BŮČKU

I. ZABIJÁK NADVÁHY ANEB TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA	37
TUKOŽROUTSKÁ POLÉVKA – ZÁKLADNÍ RECEPT	38
TÝDEN S TUKOŽROUTSKOU POLÉVKOU	40
• II. – HUBNEME SE ZELNOU POLÉVKOU	40
ZELNÁ POLÉVKA PRO HUBNUTÍ – ZÁKLADNÍ RECEPT	45
TÝDEN SE ZELNOU POLÉVKOU	45
III. – NETLOUSTNOUCÍ BRAMBOROVÁ POLÉVKA PODLE LENKY KOŘÍNKOVÉ (4 porce)	47
IV. – ELIXÍR ZDRAVÍ ANEB SLEPIČÍ POLÉVKA PRO TĚLO I PRO DUŠI	48
DOMÁCÍ SLEPIČÍ POLÉVKA	49
V. – DĚLENÁ STRAVA	50
a) BÍLKOVINNÉ POKRMY	50
b) SACHARIDOVÉ POKRMY	53
c) NEUTRÁLNÍ STRAVA	55
d) JE ZAKÁZÁNO	56

• KAPITOLA TŘETÍ – RECEPTÁŘ ANEB KAŽDÝ DEN JINOU POLÉVKU	59
Z DOMOVA	59
Z BLÍZKA I DALEKA	80
POLÉVKY NETRADIČNÍ, NOVÉ A MODERNÍ – HLAVNĚ VŠAK SKVĚLÉ	87

KAPITOLA ČTVRTÁ – RADY A NÁPADY ANEB PÁR SLOV DOCELA NA ZÁVĚR	97
I. VÍME, CO JÍME?	97

ZELENINA	97
OVOCE	97
MASO, DRŮBEŽ, ZVĚŘINA	98
RYBY	99
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	99
PEČIVO, CHLĚB, OBILOVINY	100
TO BYSTE OPRAVDU NEMĚLI:	101
SLADKÉ PEČIVO, MOUČNÍKY	101
POLÉVKY INSTANT VYRÁBĚNÉ PRŮMYSLOVĚ	101
II. JAKÝ JSTE TYP? PODLE TOHO JEZTE!	101
AGILNÍ, DYNAMICKÝ A AKTIVNÍ TYP	101
POHODLNÝ, DOBROSRDEČNÝ A NÁROČNÝ TYP	102
CITLIVÝ, CHOULOSTIVÝ A NEROZHODNÝ TYP	102
III. PESTROBAREVNÁ KUCHYNĚ – INSPIRACE PRO VÁŠ JÍDELNÍČEK	103
ČERVENÁ	103
ŽLUTÁ	104
ZELENÁ	104
IV. HUBNĚME TRVALE ANEB POZOR NA „JO-JO EFEKT“	105
V. TAKÉ VŮNĚ POMÁHÁ	105
VI. POVĚRY O SACHARIDECH	106
VII. KDO PŘESTANE KOUŘIT, NETLOUSTNE	107
VIII. Z ČEHO SE TEDY TLOUSTNE?	107
IX. ŠIDÍTKA	108
A TO JE UŽ OPRAVDU KONEC REJSTŘÍK	108 111