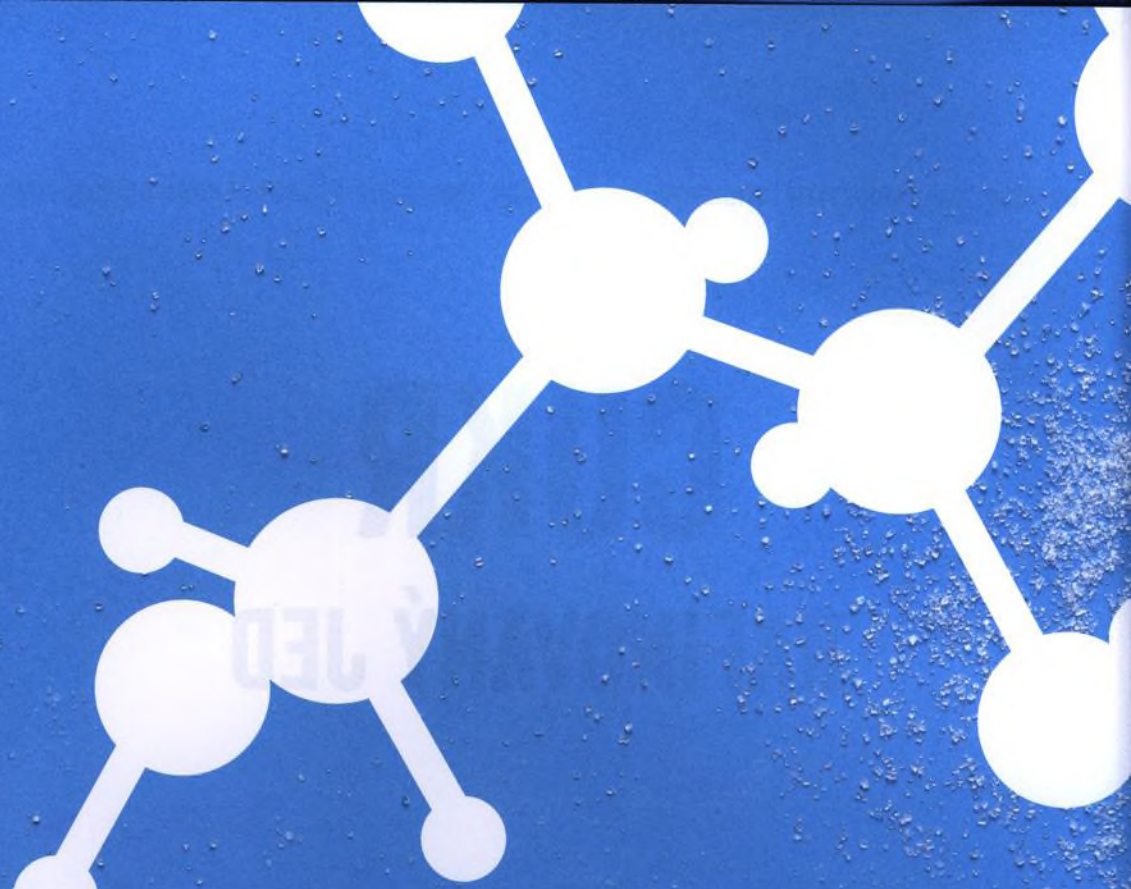




SLADKÝ A JEDOVATÝ

SLADKÉ SVODY

Návyk na sladké	10
Chuť evoluce	11
Vážení zákazníci: naše děti	14
Cukr jako zdravotní riziko	17
Od luxusu k běžné potravíně:	18
historie cukru	20

CUKR JAKO ZÁKLADNÍ ŽIVINA?

Není cukr jako cukr	22
---------------------	----

CUKR A ZÁVISLOST 29

NADBYTEK CUKRU ŠKODÍ

Citlivá rovnováha	30
Důsledky inzulínové rezistence	31
Poruchy buněčné látkové výměny	36

JSME ZÁVISLÍ NA CUKRU?

Jak mozek reguluje látkovou výměnu	40
Mozek se dá přeučit	41

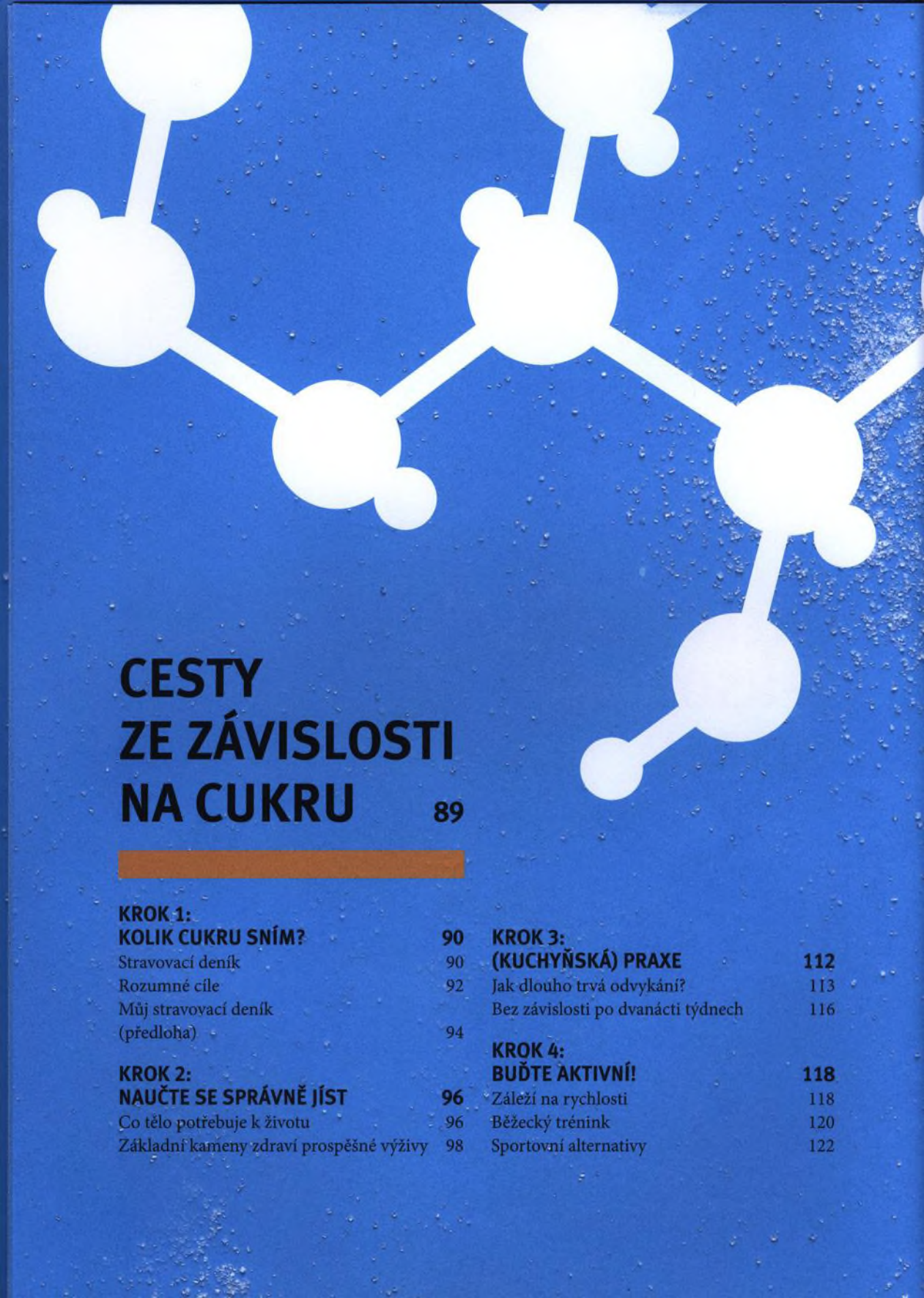
JAK CUKR VYTVÁŘÍ ZÁVISLOST

Cesta k závislosti	46
Geniální chemie mozku	47
Odvykání	48

ONEMOCNĚNÍ ZPŮSOBENÁ CUKREM

55

JAK NEMOCI VYPADAJÍ	56
Skrytý zabiják	56
Obezita	59
ADHD	64
Ateroskleróza	66
Vysoký krevní tlak	69
Střevní problémy	70
Deprese	72
Cukrovka	74
Kožní a vlasové problémy	76
Rakovina	77
Neuródegenerativní onemocnění	79
Onemocnění štítné žlázy	81
Chronické bolesti	82
Problémy se zuby	84
Cukr: víc než jen riziko zubního kazu	86



CESTY ZE ZÁVISLOSTI NA CUKRU

89

KROK 1:

KOLIK CUKRU SNÍM?

Stravovací deník

Rozumné cíle

Můj stravovací deník

(předloha)

KROK 2:

NAUČTE SE SPRÁVNĚ JÍST

Co tělo potřebuje k životu

Základní kameny zdraví prospěšné výživy

90

90

92

94

96

96

98

KROK 3:

(KUCHYŇSKÁ) PRAXE

Jak dlouho trvá odvykání?

Bez závislosti po dvanácti týdnech

KROK 4:

BUĎTE AKTIVNÍ!

Záleží na rychlosti

Běžecký trénink

Sportovní alternativy

112

113

116

118

118

120

122

V CHUŤOVÉM NEBI

125

ZDRAVÉ POCHUTNÁNÍ

Nová kuchyně
Zásoba potravin

126

127

132

CHLÉB, PEČIVO, MÜSLI

134

ZAVAŘENINY A SLADKÉ POMAZÁNKY

140

HLAVNÍ JÍDLA – PIKANTNÍ I SLADKÁ

150

DRESINKY, OMÁČKY A MARINÁDY

162

KOLÁČE A DORTY

164

LAHODNĚ SLADKÉ DEZERTY

170

OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJE: SIRUPY, SMOOTHIES

178

PŘÍLOHY

182

Cukry pro zdraví

182

Jak uniknout ze závislosti na cukru

184

Slovníček pojmů

186

Věcný rejstřík

188

Rejstřík receptů

191

Tiráž

192