

OBSAH

Předmluva	5
Úvodem	7
Nový start do života	9
Proč nehubneme?	13
Jak začít?	16
Ideální jídelníček	17
Hubnout – či nehubnout?	19
Základní konstituční typy a jejich vliv na látkovou výměnu	21
Nesprávná výživa a její důsledky	26
Jak tedy hubnout?	29
Chyby, kterých se dopouštíme	31
Obecné principy zdravého stravování	37
Diety	39
Jídlo – pohyb – nadváha	41
Význam bílkovin pro zdraví a výkonnost	44
Jídla obsahující vlákninu	48
Jídla obsahující škroby – uhlohydráty	50
Jídla obsahující vitamíny	53
Význam minerálních látek v potravě	65
Polévky	69
Maso	76
Drůbež	82
Ryby	85
Omáčky	92
Zelenina	96
Brambory a ostatní přílohy	107
Saláty	117
Biologická výživa – výživa vhodná k hubnutí	126
Příklady ideálního jídelníčku	128
Víte, že	131
Jedy v našem těle a jejich vliv na snižování váhy	133
Detoxikace a odplavení škodlivin z organismu	136
Význam pitného režimu	149
Několik osvědčených rad pro linii, zdraví, krásu, svěžest	152
Hubnutí versus cvičení – Klára Chytrá	153