

Obsah

Poděkování	7
Předmluva od Barbary Griggsové	9
Úvod	11
Proč jíst dělenou stravu?	13
Jak pracovat s touto knihou?	17

ČÁST PRVNÍ Základy dělené stravy

19

1. Je snadné ji dodržovat	20
Týden předem... ..	20
Musíte dodržovat pouze dvě pravidla	22
2. Podrobnější přístup	27
Proč se nehodí kombinovat proteiny se škroby?	28
Proteiny a škroby	29
Ovoce	32
Univerzální zelenina	42
Luštěniny	46
Ořechy a semena	52
3. Nejčastěji pokládané otázky o dělené stravě	56
4. Jídlem k upevnění zdraví	68
5. Význam cvičení	88
Na váš povel, připravit, start	95
6. Dělená strava – dříve a dnes	99
Historie dělené stravy	99
Dělená strava v moderní době	110
7. Když nic neděláte...	112

**ČÁST DRUHÁ Dělená strava jako prostředek
ke zlepšení vašeho zdraví 115**

8. Dělená strava a úbytek hmotnosti	116
Proč diety nefungují dlouhodobě?	117
Vratme se na začátek	123
Pořád si myslíte, že potřebujete zhubnout?	141
9. Dělená strava a zadržování vody v těle	155
Co je to zadržování vody v těle?	155
Co s tím můžeme dělat?	157
10. Dělená strava a zlepšení trávení	165
Funguje vaše trávení správně?	166
Trávicí problémy, které se dají zlepšit dělenou stravou ..	176
Co můžete udělat pro zlepšení vašeho trávení	186
11. Dělená strava a alergie na potraviny	196
Alergie, nesnášenlinost nebo přecitlivělost?	197
Hledání řešení problémů s alergiemi na potraviny	204
12. Dělená strava a očištění organismu od toxických látek: včetně pročištění kůže a zlepšení dýchání	212
Jedovatý svět	213
Detoxikace	217
Dvoudenní detoxikační program	229
Šťávy a detoxikace	235
Dlouhodobá ochrana – omezení působení toxických látek	237
Program na pročištění kůže	247
Lepší dýchací techniky	251
13. Dělená strava a poruchy v příjmu potravy	260
Příčiny poruch v příjmu potravy	262
Anorexie – příznaky	269
Bulimie – příznaky	273
Nezřízené přejídání	276
Další poruchy v příjmu potravy	281
Pomoc při poruchách v příjmu potravy	281
14. Dělená strava a hladina krevního cukru	284
Příčiny hypoglykemie	285
Pomoc při hypoglykemii	300
GI faktor	305
15. Snížení účinků stresu	311
Příčiny stresu	312
Ochrana před stresem	314

ČÁST TŘETÍ Více než 50 báječných receptů 327

16. Vyzkoušejte to nejlepší	328
Zdravé snídaně	330
Skvělé polévky	334
Speciální saláty	344
Báječná občerstvení, předkrmy a rychlé svačiny	345
Neodolatelné hlavní chody	362
Jednoduché večere	376
Jídelníčky na celý týden	392

Dodatky

1. dodatek: Chemie a dělená strava	394
2. dodatek: Zdroje	411
3. dodatek: Informace o testování citlivosti na potraviny	412
4. dodatek: Užitečné adresy	413
5. dodatek: Doporučená literatura	414
 Několik slov na závěr	 421