

Obsah

O autorkách	5
Obezita bestsellerem	7
Jak z toho ven?	7
Pro koho je kniha určena	9
Do knihy se tedy začtěte, pokud	9
Jak s knihou pracovat	10
Pryč s dietami	10
Sám sobě nutričním navigátorem	10
Variabilní sestavení jídelníčku	11
Kombinace jednotlivých chodů podle vašeho cíle	11
Snídaně	12
Hlavní jídla	12
Svačiny a svačinky	13
Příležitostné potraviny, moučníky	13
Hubne celá rodina	13
Rady pro ženu	13

TEORETICKÁ „NEPOVINNÁ“ ČÁST PRO HLOUBAVÉ

Mechanismus hubnutí	15
Příčiny neúspěchu řešení rovnice příjmu a výdeje	16
Zázraky nevedou k energetické nerovnováze	16
Přísné diety mají za následek úspornější metabolismus	16
Černobílé myšlení vede k jojo-efektu	17
Řešení energetické rovnice kazí nedostatek vůle ke změně jídelníčku a ke zvýšení pohybu	17
Toxické prostředí provokuje ke zvýšení energetického příjmu a snížení výdeje	18
Základní změna stravovacích návyků	20
Kde děláte chyby v chování právě vy?	20
Množství přijatého jídla	20
Množství jídla v podobě kilojoulů	20
Denzita potraviny	21
Kolik energie a potraviny byste měli orientačně přijímat za den?	22
Kolik energie je třeba ubrat na zhubnutí 1 kg tělesného tuku?	22
Různé možnosti nastavení energetického příjmu	23
Pro menší počtáře	23
Pro větší počtáře	24
Pro superpočtáře – kalkulačka energetické potřeby	24
Pro uživatele komunitního webu www.stobklub.cz	24
Přehled rozložení jídelníčku podle energetické potřeby	26

Základní živiny pro pokročilé	28
Bílkoviny	28
Tuky	30
Složení a zdroje tuků	32
Sacharidy	36
Nepovinné opáčko ze školy	39
Trávicí systém a jeho části	39
Správná skladba jídla	40
Jídlo zůstává i při hubnutí požitkem	41
Jak správně postupovat při přípravě pokrmu	41
Jak ušetřit energii	42
Správný režim jídla	42
Důležitost snídaně	43
Optimální počet jídel za den	43
Spouštěčem k jídlu bývá chuť	43
Slovo závěrem	44
Rodinná univerzální kuchařka	45
Pro rodinu, kde potřebují hubnout všichni	45
Pro nehubnoucí členy rodiny	45
Vysvětlení k variabilnímu jídelníčku	46
Snídaně	46
Hlavní jídla	46
Moučníky	47
Svačiny a svačinky	47
Příležitostné, ochucovadla	47
Nápoje	47
Recepty	48–159
1 – 58	snídaně, svačiny
59 – 78	moučníky
79 – 99	svačinky, příležitostné, nápoje, ochucovadla
100 – 155	obědy
156 – 211	večeře
Dopíšte si vlastní recept	160
Energetické hodnoty a složení potravin	165
Suroviny na 4 porce	175
Abecední rejstřík	187
Zajímavé internetové adresy	192