

Predhovor	4
Štíhly človek žije dlhšie	7
Miesto činu: tuková bunka	17
Znalosti o tukovej vrstve	18
Nesprávne návody	23
Uzavrite kohútik	31
Štíhle telo potrebuje bielkoviny	40
Celozrnné potraviny? Nie pre diabetikov	49
Obsah sacharidov v rôznych potravinách v gramoch	53
A čo teraz s tukom?	55
Enzýmová revolúcia v praxi	61
1. stupeň – uzavrite kohútik	62
2. stupeň – žíte s génmi	63
3. stupeň – začinite s luxusným životom	64
Luxusné sacharidy	64
Recepty pre 1. stupeň	67
Recepty pre 2. a 3. stupeň	71
Miesto činu: hlava	87
Sila myšlienok	88
Hlava a rozhodovanie o jedle	90
Prečo stres spôsobuje obezitu?	96
Miesto činu: svaly	103
Nádrž je prázdna ako pri maratónke	104
Spaľovanie tukov sa dá zmerať	110
Hlboký pohľad do svalov	115
S vytrvalosťou na tuky	121
Pri akom pohybe spálite najviac kalórií?	126
Svalová hmota pomáha	130
Svaly – vaša životná poistka	136
Pripraviť sa na štart, pozor, teraz!	148
Cviky pre začiatočníkov	150
Cviky pre pokročilých	154
Nezabudnite na natahovanie	158
Byť vo forme pre zábavu – a mať viac svalov?	160
Miesto činu: krv	163
Ako rýchlo účinkuje horčička na vaše bunky	168
Zhrnutie	178
Slovo na záver	178
O autorovi	178
Register	179

