

obsah

příběh

vašeho hubnutí	8
vašeho neúspěchu	16
vašich diet	30
vašeho hladu	58
vašeho trávicího systému	64
vašeho metabolizmu	78
vašeho vážení	106
vašeho mozku	122
vašeho tuku	134
vašeho leptinu	140
vašich svalů	152
vašeho spánku	162
vašeho zoufalství	174
vašeho úspěchu	189

moje rozhovory

ortorexie – posedlost kontrolou stravy	39
umělá sladidla	46
hubnutí do plavek	57
zůstaneme obézní? (Barbara Ukropcová)	118
proč jsme obézní – aneb psychologie	
obezity (Katarína Kúdelová)	184
s IB (otázky kladla Danko Závadová)	190

ostatní

kurz sebeobrany na recepci anebo na party	11
proč existují a kdo jsou lidé, kteří vás nutí jíst?	19
hubnutí do plavek podle Adely Banášové	51
je načase trochu zhubnout, Miláčku	99
glykogen a vaše hmotnost	109
lžíce, vidlička, nůž – a pero!	117
rozhovor z AKV o pozváních na nedělní obědy... ..	165
Malý Princ na planetě Velkého Jedlíka	182

pravdy a lži

o bleskových dietách	12
hitparáda diet	15
varování a prohlášení	20
o zkušenostech	26
o tucích	40
o cukru a umělých sladidlech	43
o bílkovinách	48
o glykemickém indexu	52
o chlebu, obilninách a těstovinách	55
o kouření	60
o intervalech, režimech a frekvenci	61
o půstu (=hladovce)	68
o detoxikaci	70
o výživových doplncích na hubnutí	86
hitparáda „nejpůsobivějších“ tvrzení	
o prostředcích na hubnutí	100
o metabolizmu	110
o zázračných potravinách	114
o trávení	127
o snídani a večeři	128
o fast food-u	138
Vánoce, alkohol a jiní Nepřátelé hubnutí	144
o pitném režimu, čaji, kávě a kofeinu	148
o zázračných manévrech a řešeních	156
o fyzické aktivitě a zázračných cvičeních	159
o tipech a tricích	166
o duši, pevné vůli a motivaci	186

