

■ ■ ■ Obsah

■ Část I

Vše, co potřebujete znát
o Rosedaleově dietě

11

Kapitola 1	Buďte štíhlí, žijte déle, zůstaňte zdraví	13
Kapitola 2	Nejste rezistentní na leptin? Dotazník	35
Kapitola 3	Začarovaný kruh: od tuku k nadváze	42
Kapitola 4	Jak s Rosedaleovou dietou omládnete	51

■ Část II

Vaše Rosedaleova dieta

67

Kapitola 5	Proč vám zdravé tuky prospívají	69
Kapitola 6	Rosedaleův průvodce zdravou výživou	82
Kapitola 7	Začínáme: první až třetí týden	108
Kapitola 8	Rosedaleův průvodce doplňky stravy	140

	<i>Rosedaleův plán doplňků stravy</i>	160
	<i>Rosedaleův plán doplňků stravy Plus</i>	162
Kapitola 9	Rosedaleova strategie pohybu	165
Kapitola 10	Stanovení leptinu a další laboratorní vyšetření, která vám mohou zachránit život	168
Kapitola 11	Zdraví s Rosedaleovou dietou	186
	Doslov	200
■	Rosedaleovy dodatky	203
	21denní jídelníček	205
	Jaké množství bílkovin byste měli denně sníst?	207
	<i>Pro ženy – Vzorec výpočtu potřebného množství bílkovin</i>	209
	<i>Pro muže – Vzorec výpočtu potřebného množství bílkovin</i>	211
	Rosedaleovy recepty	213
	Literatura	297
	Rejstřík	307