

# OBSAH

## ČÁST I GARTH DAVIS, PROTEINHOLIK - 5

### Kapitola 1

Jmenuji se Garth a jsem proteinholik - 6

### Kapitola 2

Moje cesta do záhuby - 27

### Kapitola 3

Mé pátrání po ideální stravě - 49

## ČÁST II JAK SE Z NÁS STALI PROTEINHOLICI - 69

### Kapitola 4

Historie proteinu - 70

### Kapitola 5

Protein si uzurpuje nutriční trůn - 89

### Kapitola 6

Odvrácená strana Atkinsovy diety - 96

### Kapitola 7

Nejnovější „příchuť“ proteinholismu: paleo - 114

# **ČÁST III**

## **ÚMRTÍ A NEMOC KVŮLI PROTEINU - 137**

### **Kapitola 8**

Pravda o výzkumu a „pseudověda“ - 138

### **Kapitola 9**

Diabetes: je to maso, které váš organismus zahlcuje cukrem - 176

### **Kapitola 10**

Hypertenze: protein na nás vyvíjí tlak - 191

### **Kapitola 11**

Onemocnění srdce: chcete, aby vaše srdce šlapalo jako hodinky?  
Vyhněte se masu - 196

### **Kapitola 12**

Obezita: na vině nejsou sacharidy - 213

### **Kapitola 13**

Rakovina: objasnění spojitosti s proteiny - 230

### **Kapitola 14**

Prevence předčasného úmrtí - 268

# **ČÁST IV**

## **PLÁN NA ZOTAVENÍ SE Z PROTEINHOLISMU - 287**

### **Kapitola 15**

Kolik proteinu opravdu potřebujeme? - 288

### **Kapitola 16**

Snížení konzumace živočišných proteinů: proč, jak a co - 312

### **Kapitola 17**

Jídelníček - 349

Poděkování - 390

Literatura - 392

Rejstřík - 446