

Obsah

Slovo úvodem	9	Zopakujte si kontraindikace	
1. Obezita je nemoc	10	Malá vratka do historie: všechno už tu bylo	
Musíme si to přiznat		Jojo efekt? Ach jo!	
Jak je to s redukčními dietami? Složitě...		Bude vás to bavit	
Kterou jste zkusili?		Stav ketózy rovná se euforie?	
Informace a zkušenosti se hodí		Když nevydržíte	
Výživový poradce, nebo nutriční terapeut? Obezitolog?		3. Recepty	31
Vaše hlava rozhodne		Úvod k receptům	
Dědičnost a geny		Z hovězího masa	
Dědičnost působí (někdy) i tady		Z drůbeže	
Na ceny nesvádějte všechno		Z ryb	
Pitný režim		Z vepřového masa	
Proč se vyplatí příjem vlákniny		O zelenině a pokrmy z ní	
Proč běžná konzumace vlákniny někdy nestačí		Polévky	
Opatrně se soli		Svačiny a snídaně	
Když můžeme víc soli		4. Skladba jídelníčku a kombinování	164
Cukr je droga		5. Šikovní tabulka: obsah sacharidů v potravinách	166
Přece jen něco k cholesterolu ... k tuku		6. Zkušenosti s ketodietou	171
Obezita je nemoc		Třikrát: Iva, Timothy, Jana	
Opravíme si názor na tuky		Slovo závěrem	174
2. Co je KETO	24	Abecední rejstřík	
Úvod do ketodiety		receptů	178
Zajímavost: jak to začalo		Odkazy, prameny	182
Pozitivní motivace je tu			