

OBSAH

Úvod pre odborníkov z oblasti zdravotníctva	7
Predslov	9
Rozhodujúce stretnutie s mužom, ktorý mal rád iba mäso	9
Vznik štvorfázovej diéty	14
Dukanova diéta	14
Teoretické zásady mojej diéty	19
Základné nutričné pojmy	24
Trojica GLP: glycidy – lipidy – proteíny	24
Čisté proteíny	37
Podstata Dukanovej diéty	37
Dukanova diéta v praxi	54
Útočná fáza: diéta na báze čistých proteínov	56
Zhrnutie najdôležitejších zásad útočnej fázy	84
Striedavá fáza: diéta na báze proteínov a zeleniny	85
Zhrnutie najdôležitejších zásad striedavej fázy	97

Konsolidačná fáza: nevyhnutné prechodné obdobie	98
Zhrnutie najdôležitejších zásad konsolidačnej fázy	122
Fáza definitívnej stabilizácie telesnej hmotnosti	123
Zhrnutie najdôležitejších zásad fázy definitívnej stabilizácie telesnej hmotnosti	136
Interaktívne a osobné poradenstvo cez internet každý deň	137
Významný a rozhodujúci pokrok v boji proti nadváhe vo svete	137
<i>Recepty a menu pre útočnú a striedavú fázu diéty</i>	167
Recepty pre útočnú fázu: čisté proteíny	168
Recepty pre striedavú fázu: bielkoviny + zelenina	186
Týždenné menu pre útočnú fázu s čistými proteínmi	194
Týždenné menu pre striedavú fázu – striedanie čistých proteínov so zeleninou	196
<i>Ťažká obezita</i>	198
Zásadná podmienka – bod 29	200
Špeciálne podporné opatrenia	203
<i>Moja diéta – od detstva po menopauzu</i>	215
<i>Pohyb: nevyhnutný pomocník pri chudnutí</i>	232
Hranice izolovanej diéty	234
Každodenné využitie plánu TAP, telesnej aktivity na predpis	257
<i>Upozornenia o používaní a kontraindikácie</i>	276