

# OBSAH

Poděkování	9
ÚVOD: Vítejte v budoucnosti diet	13

## ČÁST I

### **Epidemie 21. století a řešení pomocí Diety na míru**

KAPITOLA 1: Příběh chleba	39
KAPITOLA 2: Moderní (zdravotní) problémy	56
KAPITOLA 3: Dezinformační dálnice	77
KAPITOLA 4: Vše, co jste si mysleli, že víte o výživě, a mýlili jste se	87
KAPITOLA 5: Vesmír ve vašich střevech – a proč je důležitý	114
KAPITOLA 6: Krevní cukr: Vaše základní reakce na jídlo	150
KAPITOLA 7: Projekt Diety na míru	174

## ČÁST II

### **Program Diety na míru**

KAPITOLA 8: Testování vaší hladiny krevního cukru po jídle	201
KAPITOLA 9: Vyladte si svou dietu na míru	228
KAPITOLA 10: Jak si zorganizovat svou dietu na míru	245
KAPITOLA 11: Budoucnost diet	252

O autorech	258
Poznámky	261
Rejstřík	287