

Predslov	6
O tejto knihe	8
Hodnotiace tabuľky	10
Dnešné stravovacie zvyklosti	12
Úspešná diéta	14
Všetko o chudnutí	16
Užitočné pomôcky	24

Zoznam diét

REDUKČNÉ DIÉTY 26-129

Upravujúce životosprávu

Diéta Best Life	28
Krok za krokom k štíhlej línii	30
Prečo Francúzky nepriberajú	32
Voňavá diéta	34
Diéta zo supermarketu	36
Detoxikácia	38
90-dňová rozlišovacia diéta	40

Obmedzujúce sacharidy, bielkoviny či tuky

Atkinsova diéta	42
Diéta na boky a stehná	46
Omishova diéta	48
Glykemický index (GI)	50
Losangeleská diéta	52
Neanderthin	54
Krotitelia cukrov	56
Pritikinova diéta	58
Diéta zo Scarsdale	60
Tajomstvo sacharidov	62
Diéta South Beach	64
Ryžová diéta	66
Zónová diéta	68

Výživové doplnky a náhrady

Cambridgeská diéta	70
Diéta Jenny Craig	72
NutriSystem	74
Dr. Stanék	76
Diet+	78
Weight Watchers	80

Pomenované podľa konzumácie jedného druhu potravín

Tri jablká denne	82
Nová kapustová polievka na chudnutie	84
Drinking Man's Diet	86
Grapefruitová diéta	88
Džusová diéta	90
Diéta s arašidovým maslom	92

Skupiny potravín a ich zámena

Diéta Abs	94
Terčový sprievodca stravovaním	96
Jedzte, pite a vážite menej	98
Tuk nie je váš osud	100
Zdravý redukčný program kliniky Mayo	102
Diéta zo Sonomy	104
Trojfarebná diéta	106
Volumetrika	108

Načasovanie alebo kombinovanie jedál

Trojhodinový program chudnutia	110
Nová Beverlyhillská diéta	112
Fit pre život	114
Zobkanie	116
Oddelená strava	118
Diéta Suzanne Somers	120
Ultraľahká diéta	122

Iné

Výživa podľa krvných skupín	124
Hladovka	126
Rosedaleova diéta	128

ZDRAVIE PODPORUJÚCE DIÉTY A LIEČEBNÁ VÝŽIVA 130 - 181

Bez prídavných látok	132
Ázijská potravinová pyramída	134
Kandida	136
DASH	138
Eliminácia	140
GER	142
Bezlepková diéta	144
Dobrá nálada	146
Zdravo a chutne	148
Lakto-ovo vegetariánstvo	150
Bezlepková diéta	152
Edita Sipeky	154
Neslaná diéta	156
Prečist' ujúca kúra	158
Stredomorská potravinová pyramída	160
Moja pyramída	162
Plán Omega	164
Diabetická diéta	166
Perriconeho prísľub	168
Stravovanie v tehotenstve	170
Dúhová diéta	172
Surová strava	174
TLC	176
Vegánstvo	178
Ako by sa stravoval Ježiš?	180

Slovník	182
Bibliografia	184
Register	186
Pod'akovanie	192