OBSAH

Stať sa štíhlym a štíhlym zostať 7

Prerušovaný pôst - žeby predsa zázračná diéta? 9

Moje prvé stretnutie s prerušovaným pôstom 13

1. Čo by ste mali vedieť o prerušovanom pôste 18

Prečo stojí za to byt štíhlym 19

Problém s diétami 27

Výhody prerušovaného pôstu 31

Zdravotné účinky 37

Vplyv na telesnú hmotnosť 48

2. Vaša individuálna cesta k štíhlejšiemu a zdravšiemu životu 50

Zahrievacia fáza 53

Variant 16/8 59

Variant 18/6 62

24-hodinový variant 63

Váš vlastný program prerušovaného pôstu 66

Pomoc, priberám! 70

Ako pristupovať k existujúcim diétam 73

Stupne na ceste k majstrovstvu v pôste 75

3. Osobné skúsenosti **82**

Z pohľadu ženy 92

Čas na vaše skúsenosti 96

4. Chuť a pôžitok namiesto obmedzovania podľa plánu **97**

Strava našich prapredkov 100

Kvalitné a čerstvé namiesto lacného a priemyselne spracovaného 103

Tie zlé, zlé sacharidy 105

Nie sú tuky ako tuky 109

Proteiny uľahčia úspešný pôst 111

Začlenenie jedál do vášho osobného pôstneho programu 115

5. Inšpirácie, ako jesť lepšie **118**

Zelený čaj pomáha pri chudnutí 126

6. V športovom duchu do nového životného štýlu **129**

Začlenenie športu do prerušovaného pôstu 130

Rýchlejšie vďaka pomalosti 135

7. Začnite ľahší a zdravší život **140**

Ďalšie informácie 141

Poznámky 142