

Obsah

Sbohem, novoroční výčitky	7
Nové tisíciletí tloušťků	8
Co se dozvíte z BMI	9
Další hodnocení obezity	11
Období vzniku nadváhy	12
Tři kila dolů, pět nahoru	13
Léčení obezity	14
Zázrak zvaný leptin	15
 Ve zdravém těle zdravý duch	 17
Na tuky platí pohyb	18
Cvičit musí i štíhli	19
Proč, kde a kdy začít cvičit	20
Magické hranice tepové frekvence	21
Činky dětem nevadí, ale...	22
Cvičení pro všední den	23
Kliky jsou triky	23
Chvála dřepům a výpadům	24
Hýždě nesmí být polštářem	24
Domácí fitness podle televize	25
Jak dopadl Abflex	26
Výživa doplňující posilování	27
Prohraje, kdo se vyděsí	28
 Náš jídelníček dělá pokroky	 29
Jak tloustnou Češi	30
Stará česká kuchyně	31
Nespravedlivě osočená	32
Změna stravy, změna myšlení	33
Stravování v grafech	33
Když kopáč nekope, nemůže jíst bůček	34
Tuky nejsou všechny stejné	36
Ovocné cukry jsou nejsladší	37

Poselství obalů	38
Triky obchodníků kolem jídla	39
Naložte talíř barvami	40
Kvalita zeleniny u nás	41
Bio- nebo eko- bez chemie	42
Takhle to ale není	43
Pokud máš hlad, dej si	44
Tyčinky z vloček a ovoce	44
Müsli pod drobnohledem	45
Mýty a pravda o čokoládě	47
Českých Otesáneků příběvá	49
Nenimrej se v tom	50
Naučte děti jíst	51
Obejděte mlsnou	52
Já to nebudu	52
Koblížky versus mrkev	54
Děti pijí colu i kávu	55
Co se s ním stalo	56
Extra porce vápníku	57
Dieta jako start k obezitě	59
Internetové stránky propagují anorexii	60
Boj proti reklamě na pamlsky	61
Hubnout lze různě	63
Pravěká dieta v módě	64
Jak vidí diety lékaři	66
Krása prochází žaludkem	67
Dietní zázraky z reklamy	69
Zázraky pana doktora Sředy	70
Žena nezhubla, ale přibrala	71
Peníze nikdo nevrátí	72
Pilulky v roli pasti na peníze	73
Za týden dolů pět kilogramů	74
Zázračné čaje z východu	75
Podvodníci z internetu	76
Přiloha	77