

...	Přemluva.....	4
-----	---------------	---

JÍME TAK, JACÍ JSME 6

...	Stručný přehled.....	8
...	Jsme skutečně tím, co jíme?	10
...	Současné stravování – to je problém	11
...	Pozor, past: příliš sladké a příliš tučné.....	13
...	Naše dědictví z doby kamenné	16
...	Člověk všežravec.....	17
...	Výhoda: Ukládání tuku pro případ nouze.....	16
...	Jak pracuje metabolismus člověka	19
...	Jak tloustneme	20
...	Tukové buňky – důležité řídící jednotky.....	22
...	Jak se naruší rovnováha metabolismu.....	24
...	Rizikový faktor stres: chuť na sladké a tučné.....	25
...	Jak funguje odbourávání tuku	26
...	Co skutečně potřebujeme	28
...	O dobrém a špatném cukru	29
...	Co přináší výhradně nízkosacharidová dieta?.....	37
...	Jak důležitý je glykemický index?.....	38
...	Proč je past sladkých a tučných jídel tak nebezpečná?.....	39
...	Dobré tuky, špatné tuky.....	40
...	Co přináší výhradně nízkotuková dieta?.....	45
...	Bílkoviny – důležité stavební látky	46
...	Proč jíme tak, jak jíme	48
...	Naše duše jí s námi.....	49
...	Pocity a jídlo? To je normální!.....	52

JAK UNIKNOUT Z PASTI SLADKÝCH A TUČNÝCH JÍDEL 58

...	Stručný přehled.....	60
...	Vždy ve správném rytmu	62
...	Průkopníci dělené stravy	63
...	Jak naše vnitřní hodiny ovlivňují metabolismus	65
...	Jezte štíhle!.....	66
...	Časté otázky	69
...	ROZHOVOR: Susanne a Max.....	70



Jak úspěšně změnit stravovací návyky	72
Budte na sebe hodní!	73
Pohyb vám dodá dobrou náladu	76
Jen žádný stres!	79
Dopřejte si kvalitní spánek!	83
ROZHOVOR: Anne-Kathrin	84

JDEME NA TO: VŠE, CO POTŘEBUJETE 86

Krásně štíhlí. Jdeme na to!	88
Správné nakupování	90
Dbejte na kvalitu!	91
Ovoce a zelenina	94
Obiloviny a obilné produkty	94
Mléko a mléčné výrobky	96
Vejce	97
Maso a uzeniny	98
Ryby	100
O nápojích a tekutých potravinách	102
Jak se vyhnout pastí při nakupování	110
Rychlá domácí příprava nebo hotové pokrmy?	111
Přidatné látky a jejich účinky	112
Trocha supermarketové psychologie	113
Deset nejlepších potravin a nejlepší svačiny pro každou chvíli	118
Jídlo na cestách	120

RECEPTY „HUBNEME S CHUTÍ“ 124

Snídaně: low-fat	126
Obědy: low-fat	138
Večeře: low-carb	152