



Sen se stává skutečností: hubneme ve spánku

Jíst a přitom hubnout – revoluční metoda 7

Hubnutí začíná v hlavě	8
Mozek jako centrála pocitů hlad-žízeň . . .	9
Poplach vyvolaný hladem – hormony v roli posílů	14
Inzulin: račte do pastí!	16
Od nomádů a zemědělců po dnešní dobu	20
Nomád – optimální přizpůsobení původní stravě	21
Zemědělec: revoluce v látkové výměně	23
Pokrok nás předhání	26
Test č. 1: Ke kterému typu patříte vy? . . .	28
Test č. 2: Zdravý, nebo nemocný?	30
Hubnutí pomocí „magie hormonů“	34
Vnitřní hodiny fungují	35
Hubnutí ve spánku	36
Růstový hormon ovlivňuje hubnutí	38
Pohyb rozproudí látkovou výměnu	40
Co to znamená být tlustý?	44
Poloviční pravda	44
O správných a špatných tucích	46



Správné kombinace – dostatek energie

Hubnout a žít v rytmu biologických hodin 49

Inzulinová dělená strava	50
Ideál: štíhlost bez diety	50
Programy pro každý metabolický typ . . .	52
Základy inzulinové dělené stravy	55
Proč bez stravy nic nefunguje	58
Sacharidy – z rychlých se stanou pomalé!	60
Sacharidy vlastně tloušťku nezpůsobují	61
Glykemický index (GI)	63
Inzulinové skóre	65
Bílkoviny – důležité pro přežití	66
Inzulinová dělená strava a pyramida správné výživy	68
Nezapomínejte pít!	74



Třikrát denně správná kombinace živin

Hubnutí s požitkem:
recepty na každý den 77

Know-how pro získání ideální postavy 78

Tak jedí nomádi 79

Tak jedí zemědělci 80

Připravovat co nejšetrněji 82

Doporučení a varování ohledně jídla . . . 84

Ráno: recepty pro zasyčení 88

Teplo a energie pro začátek dne 90

V poledne: síla ze sacharidů 94

Normálně: smíšená strava 94

Individuální přístup především 98

Do balíčku s sebou 104

Večer: bílkoviny pro noční spalování tuků . 110

Spokojenost i bez sacharidů 111

Stavebnice pro přípravu večeří 123

Pro inspiraci

Adresy pro další
informace 187

Rejstřík 188



Úspěšný kurz pohybové aktivity

Pohyb ve vlastním
rytmu 127

Ideální partneři: strava
a Trunzův trénink 128

Perfektní souhra 129

Základní složky pohybu 131

Cíl Trunzova tréninku: víc
„spalovacích jednotek“ 138

Pohyb v rytmu dne 139

Pohyb pro nomády i zemědělce 142

Tak se váš (nový) start zaručeně povede 144

Vytrvalostní sport pro optimální
spalování tuků 148

Nejdůležitější vytrvalostní sporty 148

Trénink v zelené zóně 154

Individuální tréninková tepová frekvence 156

Posilování: omlazovací kúra 162

Jemný způsob jak získat sílu 162

Základní vybavení domácí posilovny . . . 164

Teraband: posilování svalů doma 166

Osm účinných cviků s terabandem 168

Fit ve fitnesscentru 172

Nové trendy v posilování svalů 176

Fitness pro začátečníky:
čtyřtýdenní tréninkový plán 178

Fitness pro pokročilé:
čtyřtýdenní tréninkový plán 182