

Obsah

Úvod	4
Kap. 1 Sacharidy	7
Kap. 2 Význam tuků	23
Kap. 4 Jak začít redukovat - teorie	42
Kap. 5 Jak začít redukovat - praxe	46
Kap. 6 Cvičení při redukci hmotnosti	52
Kap. 7 Jak dokončit pozvolnou redukci a ustálit hubnutí	54
Kap. 9 Redukce hmotnosti podle metabolické hladiny a GI	55
Kap. 10 Šest pravidel ve výživě s důrazem na metabolický obrat	56
Kap. 11 Glykemický index (GI) některých běžných potravin	56
Kap. 12 Vysvětlení teoretických podkladů a faktů	61
Kap. 13 Zamyšlení nad sacharidy a GI	62
Kap. 14 Faktory ovlivňující GI potravin	63
Kap. 15 Jak lze ovlivnit glyk. index	64
Kap. 16 Redukovat hmotnost neznamená nejíst a mít hlad	65
Kap. 17 Základem obezity je porucha energetické bilance organismu	66
Kap. 18 Nejčastější chyby ve stravovacích zvyklostech	67
Kap. 19 Obezita a rizikové faktory zdraví	69
Kap. 20 Vitamíny, antioxidanty a jiné látky důležité při redukci	74
Literatura	78
Slovníček vybraných pojmů	79