

Obsah

11	Úvod
30	Je to osobní
38	Snídat, či nesnídat?
47	Součet kalorií nevychází
57	Velká tlustá debata
66	Doplňky doopravdy nefungují
77	Hořkosladká skrytá agenda
88	Co je psáno, není dáno
97	Fastfoodová fobie
108	Sem s tou slaninou
125	Ryba smrdí od hlavy
140	Veganmánie
149	Kopec soli, hora soli
159	Káva vám může zachránit život
167	Jíst za dva
176	Epidemie alergií
184	Bezlepkový podvod

- 193** Šlápněte do pedálů
- 201** Potrava pro mozek
- 210** Špinavý obchod s vodou
- 220** Jenom kapku
- 230** Jídlo na cestách
- 240** Planetární postřik
- 249** Nevěřte mi, jsem doktor
- 257** Závěr: jak jíst
- 269** Dodatek: plán o dvanácti bodech
- 273** Poděkování
- 277** Poznámky
- 311** Rejstřík