OBSAH

Předmluva a hlavní vize celé knihy ... 12

1 Informační chaos v oblasti zdravé výživy, redukčních diet a hubnutí ... 14

1.1 Celebrity, influenceři a sociální sítě ... 15

1.2 Média a internet ... 19

1.3 Dietní průmysl nemá zájem na tom, abyste trvale zhubli! ... 26

2 Proč vůbec řešíme nadměrnou hmotnost a hubnutí? ... 30

2.1 Epidemie nadváhy a obezity v ČR a v zahraničí ... 30

2.2 Následky pro jednotlivce i celou společnost ... 31

2.3 Normalizace obezity jako nový trend? ... 33

3 Proč redukční diety a hladovky dlouhodobě nefungují? ... 38

3.1 Proč dlouhodobě nefungují žádné módní diety a 30denní výzvy? ... 38

3.2 Proč dlouhodobě nefungují ani jídelníčky celebrit a influencerek? ... 41

3.3 Proč jsou diety „ze sáčku" největší zlo? ... 46

3.4 Proč neexistují žádné zázračné produkty na hubnutí? ... 51

4 Jarní detoxy jako největší podvod dietního průmyslu ... 53

4.1 Jak celý byznys jarních detoxů funguje? ... 55

4.2 Proč vám influencerky na sociálních sítích lžou? ... 59

4.3 A co zelené potraviny? ... 63

5 Jak funguje při hubnutí a nabírání naše tělo? ... 67

5.1 Metabolismus člověka ... 67

5.2 Hormony aneb jak je to s inzulínem a štítnou žlázou? ... 73

5.3 Glykemický index ... 85

5.4 Jakou roli hraje při ukládání a pálení tuku naše genetika? ... 89

5.5 Střevní mikrobiom ... 95

5.6 Menstruace, její poruchy a vliv na hubnutí ... 101

6 Základy výživy v kostce a jejich praktická aplikace při hubnutí ... 107

6.1 Bílkoviny ... 107

6.2 Sacharidy ... 119
6.3 Tuky ... 136
6.4 Vláknina ... 151
6.5 Vitamíny, minerální látky a stopové prvky ... 155
6.6 Pitný režim ... 166

7 Co je skutečně důležité pro hubnutí a úspěšné zhubnutí? ... 171

7.1 Na jakém principu fungují všechny krátkodobé redukční diety? ... 171
7.2 Existuje redukční dieta, na které zhubnete rychleji než na jiných? ... 175
7.3 Pyramida moderního hubnutí ... 179
7.4 Je nutné počítat kalorie? Není, ale... ... 188
7.5 Zahoďte černobílé přemýšlení a osvojte si pojem týdenní kalorický deficit! ... 197
7.6 Udržitelnost, postupné kroky a budování nových návyků ... 202

8 Praktický návod, jak začít hubnout a trvale zhubnout ... 207

8.1 Personalizace výživy aneb jaký jídelníček je vhodný právě pro vás? ... 207
8.2 Jak si nastavit v jídelníčku energii, makroživiny a vlákninu? ... 213
8.3 Proč při hubnutí nemusí stačit „poslouchat své tělo"? ... 228
8.4 Index sytosti: Musíte jíst při hubnutí méně? Ne, musíte jíst chytře! ... 230
8.5 Pravidlo 80/20 aneb neexistují zakázané potraviny, ale zakázané množství! ... 234
8.6 Zdravé neznamená nízkoenergetické! ... 241
8.7 Načasování jídel aneb je skutečně tak důležitá snídaně a pravidelnost? ... 245
8.8 Jak při hubnutí bojovat proti hladu, chutím na sladké a uzobávání? ... 254

9 Správný výběr potravin a příprava jídel ... 259

9.1 Plánování jídelníčku ... 259
9.2 Tahák na nákupy aneb jak správně vybírat potraviny ... 261
9.3 Nejvhodnější způsoby tepelné úpravy potravin aneb na jakém oleji smažit? ... 276
9.4 Jak si prakticky sestavit vyvážené chody ... 282
9.5 Proteinové potraviny ... 284
9.6 Tipy pro zpestření jídelníčku a nízkoenergetické alternativy jídel i chuťovek ... 287

RONNIECZ

10 Psychologie hubnutí ... 292

10.1 Vhodné nastavení cílů ... 293

10.2 Motivace ... 295

10.3 Emoční přejídání a jídlo jako útěcha ... 298

10.4 Jak zvládnout výčitky ... 301

10.5 Pozor na poruchy příjmu potravy ... 303

11 Jak sledovat a vyhodnocovat výsledky hubnutí a změny životního stylu? ... 305

11.1 Zjišťování hmotnosti ... 307

11.2 Měření tělesných obvodů ... 310

11.3 Index tělesné hmotnosti (BMI) ... 314

11.4 Analýza tělesného složení ... 316

11.5 Aplikace do mobilu ... 318

11.6 Použití nositelné elektroniky a chytrých zařízení ... 319

11.7 Jak je to doopravdy s hranicí 10 000 kroků za den? ... 322

11.8 Co vše měřit a může to být v některých případech na škodu? ... 325

12 Co když se hubnutí zastaví? ... 328

12.1 Hubnutí nikdy není lineární ... 328

12.2 Poškození a zpomalení metabolismu v dietě? ... 336

12.3 Jak zrychlit metabolismus? ... 337

12.4 Dietní přestávky ... 340

12.5 Refeed days, cheat days ... 343

12.6 Jak vyzrát na jo-jo efekt? ... 345

12.7 Lipedém: Je možné být v kalorickém deficitu a nehubnout? ... 348

13 Největší mýty o hubnutí ... 351

13.1 Po ovoci se tloustne a fruktóza poškozuje játra stejně jako alkohol! ... 353

13.2 Sacharidy a kalorie se po 17. hodině automaticky uloží do tuku! ... 357

13.3 Konzumace pečiva a lepku způsobuje moučné břicho a zalepí nám střeva! ... 360

13.4 Pití vody s citronem zrychluje váš metabolismus! ... 362

13.5 Omotejte si břicho igelitem a zhubnete tuk na břiše! ... 364
13.6 S tímhle úžasným produktem můžu jíst, co chci, a nikdy nepřiberu! ... 365
13.7 Jablečný ocet napomáhá hubnutí! ... 366

14 Kontroverzní témata v oblasti hubnutí ... 368

14.1 Umělá sladidla a uměle slazené nápoje ... 368
14.2 Hubnutí a alkohol ... 378
14.3 Je nutné se vzdát cukru a být „cukrfree"? ... 383
14.4 Reálná účinnost spalovačů tuku a dalších suplementů na hubnutí ... 387
14.5 Léky a chirurgická léčba obezity ... 405

15 Přehled nejznámějších diet ... 410

15.1 Vaše dieta se nemusí nijak jmenovat! ... 410
15.2 Nízkosacharidové a ketogenní diety (low-carb) ... 412
15.3 Nízkotučné diety (low-fat) ... 418
15.4 Půsty a přerušované hladovění ... 421
15.5 Flexibilní stravování (IIFYM) ... 426
15.6 Paleo výživa ... 429
15.7 Sacharidové vlny ... 432
15.8 Carnivore dieta ... 435
15.9 Rostlinná strava ... 441
15.10 Středomořská strava ... 450
15.11 MIND dieta ... 457
15.12 DASH dieta ... 462
15.13 OMAD dieta ... 467
15.14 Dělená strava ... 471
15.15 Dieta podle krevních skupin ... 475
15.16 Reverzní dieta ... 477
15.17 Intuitivní stravování ... 481
15.18 Optimální strava z hlediska dlouhověkosti ... 491
15.19 Společné znaky efektivních diet ... 511

RONNIECZ

16 Pohybové aktivity pro hubnutí ... 518

16.1 Proč se při hubnutí primárně řeší jídelníček? ... 521

16.2 Lze „přecvičit" špatný jídelníček? ... 523

16.3 Klíčová role NEAT ... 526

16.4 Výběr vhodných pohybových aktivit ... 534

16.5 Jsou pro hubnutí lepší aerobní aktivity, HIIT, nebo silový trénink? ... 537

16.6 Je pro pálení tuků lepší cvičit nalačno? ... 541

16.7 Co je tedy z hlediska hubnutí a pohybu nejdůležitější? ... 543

17 Spánek jako nejvíce opomíjený faktor ... 544

17.1 Jaký má spánek vliv na hubnutí? ... 545

17.2 Spánková apnoe u lidí s obezitou ... 549

17.3 Jak je to doopravdy s kofeinem a jeho vlivem na spánek? ... 550

17.4 Tipy pro lepší spánek ... 552

Závěr ... 557

Poděkování ... 559

Zdroje a doporučená literatura ... 560