

Obsah

| | | |
|-------------|--------------------------|----------|
| Úvod | Proč vás lékaři zklamali | 9 |
|-------------|--------------------------|----------|

Část první

Věda

| | | |
|-------------------|--|-----------|
| KAPITOLA 1 | Proč je „víc se snaž“ hrozná lékařská rada | 19 |
| KAPITOLA 2 | Jak GLP-1 léky zvládají obezitu, ukončují jo-jo diety a chrání vás před nemocemi | 35 |
| KAPITOLA 3 | Jak opravdu vypadá zkušenost s GLP-1: Často kladené otázky (FAQ) | 48 |
| KAPITOLA 4 | Jsem vhodný kandidát na GLP-1 léky? | 62 |

Část druhá

Metoda SoWell pro udržitelný úspěch při užívání GLP-1

| | | |
|-------------------|-------------------|------------|
| KAPITOLA 5 | Základní návyky | 75 |
| KAPITOLA 6 | Stravovací zásady | 93 |
| KAPITOLA 7 | Mentální základy | 111 |

Část třetí

VÁŠ GLP-1 ŽIVOT

| | | |
|--------------------|---|------------|
| KAPITOLA 8 | Kompletní průvodce, jak se při hubnutí s GLP-1 cítit skvěle | 125 |
| KAPITOLA 9 | Získání předpisu a jeho úhrady v USA | 144 |
| KAPITOLA 10 | Proč vám náročné kardio může uškodit – a co dělat místo něj | 155 |
| KAPITOLA 11 | Jak si váhu udržet celý život | 169 |

Část čtvrtá

Recepty a stravování v restauracích

| | | |
|------------------------------|--|------------|
| KAPITOLA 12 | Jednoduchá a nenáročná jídla pro chvíle, kdy nemáte chuť k jídlu | 181 |
| KAPITOLA 13 | Průvodce stravováním mimo domov | 204 |
| Závěrem | | 208 |
| PŘÍLOHA A | Záznam jídla, životního stylu a emocionálních i fyzických účinků | 210 |
| PŘÍLOHA B | Pracovní list pro plánování jídel | 212 |
| PŘÍLOHA C | Sada nástrojů pro kognitivně-behaviorální trénink | 214 |
| Poděkování | | 217 |
| Poznámky a literatura | | 219 |
| O autorce | | 227 |
| Rejstřík | | 228 |