

# Obsah

## Úvod

Předmluva ..... 6

Dělená strava - dobrý nápad ..... 8

Filozofie dr. Haye ..... 8

Jíst v souladu se svým tělem ..... 8

Rovnováha kyselin a zásad ..... 9

Jak funguje dělená strava? ..... 10

Princip dělené stravy ..... 10

Nezpracované potraviny ..... 11

Pádné argumenty ve prospěch dělené stravy ..... 11

Několik slov o tom, jak správně kombinovat potraviny ..... 11

Dělení potravin ..... 12

Úspěšné hubnutí pomocí dělené stravy ..... 14

Nadváha má mnoho příčin ..... 14

Prověřte si své stravovací návyky ..... 14

Snadné ubývání na váze ..... 15

Rady jak hubnout zdravě ..... 15

Šest týdnů dělené stravy - vaše domácí kúra ..... 16

Přeorientujete se snadno ..... 16

Denní jídelníček při dělené stravě ..... 17

Množství potravin v denním rozvrhu ..... 18

Praktické rady pro každý den ..... 20

Dělená strava - žádný problém pro zaměstnané lidi ..... 20

Stravování v restauraci ..... 21

Poznámky k receptům ..... 22

Týdenní menu ..... 24

## Recepty

Snídaně ..... 28

Přesnídávky a svačiny ..... 34

Obědy ..... 44

Večeře a méně vydatné pokrmy ..... 82

Seznam receptů ..... 104

