

Obsah

Úvodní slovo	4
Předmluva	6
O této knize	8
Přehledné ohodnocení diet	10
Diety dnes	12
Maximální využití diety	14
Jak zhubnout	16
Základní údaje	24



Seznam diet

PLÁNY NA REDUKCI VÁHY 26–129

Změna chování

Nejlepší dieta na celý život	28
Postupná změna	30
Dieta francouzské ženy	32
Nasyťte se vůní	34
Dieta ze supermarketu	36
Původní newyorská dieta	38
Vy, na dietě	40

Omezení sacharidů, bílkovin či tuků

Dieta Dr. Atkinse	42
Dieta pro boky a stehna	46
Dieta prof. Deana Ornish	48
Glykemický index	50
Postava jako z LA	52
Neandertálská dieta	54
Krotitelé cukru	56
Pritikinova dieta	58
Scarsdale'ská dieta	60
Tajemství dobrých sacharidů	62
Dieta ze South Beach	64
Bikini dieta Victorie Principalové	66
Zónová dieta	68

Značkové výrobky a potravinové náhrady

Dieta z Cambridge	70
Dieta Jenny Craigové	72
NutriSystem	74
Program OPTIFAST	76
Program Slim-Fast	78
Strážci váhy	80

Zaostřeno na potraviny

3 jablka denně	82
Nová dieta s kapustovou polévkou	84
Pijákova dieta	86
Grapefruitová dieta	88
Džusový půst	90
Dieta s arašídovým máslem	92

Skupiny potravin a jejich výměna

Dieta MFŠ (ABS)	94
„Býčí oko“	96
Jezte, pijte a važte méně	98
Tuk není vaším osudem	100
Dieta kliniky Mayo	102
Sonomská dieta	104
Trojbarevná dieta	106
Objemová dieta	108

Načasování nebo kombinace jídel

Tříhodinová dieta	110
Nová dieta z Beverly Hills	112
Fit pro život	114
Pastva	116
Dieta Dr. Haye	118
Dieta Suzanne Somersové	120
Ultrajednoduchá dieta	122

Ostatní

Diety podle krevní skupiny	124
Půst	126
Dieta Dr. Rosedalea	128

PODPORA ZDRAVÍ/ PLÁNY ZVLÁDÁNÍ NEMOCÍ 130–181

Dieta bez potravinových přísad	132
Asijská dietní pyramida	134
Kandida	136
DASH	138
Vylučovací dieta	140
GERD	142
Bezlepková dieta	144
Dobrá nálada	146
Jezte intuitivně	148
Laktovaječná vegetariánská dieta	150
Omezte laktózu	152
Latinskoamerická dietní pyramida	154
Dieta s nízkým příjmem sodíku	156
Mistr čistič	158
Středomořská potravní pyramida	160
Moje pyramida	162
Plán Omega	164
Anonymní jedlíci	166
Slib Dr. Perriconea	168
Dieta v těhotenství	170
Duhová dieta	172
Syrová strava	174
Dieta TLC	176
Veganská dieta	178
Co by jedl Ježíš?	180
Dieta Dr. Fořta	182
Dieta Edity Sipeky	183

Slovník odborných výrazů	184
Bibliografie	186
Rejstřík	188
Poděkování	192