

OBSAH

KAPITOLA 1

Chci začít zdravě jíst, co to pro mě znamená	9
Co se v kapitole dozím?	9
Co je vůbec zdraví a jak ho mohu definovat?	10
Zdravá nebo nezdravá potravina – existují vůbec?	11
Jak jsme na tom v ČR se zdravým a nezdravým jezením?	13
1. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	17

KAPITOLA 2

Co mi hrozí, pokud zdravě jíst nechci a nebudu	19
Co se v kapitole dozím?	19
Nadváha a obezita	20
Kardiovaskulární choroby	23
Diabetes 2. typu (cukrovka)	26
Nádorová onemocnění	29
2. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	32

KAPITOLA 3

Jak si nastavit příjem energie, abych hubnul, byl zdravý nebo nabíral svaly	33
Co se v kapitole dozím?	33
Energetický příjem	35
Energetický výdej	37
Co tedy dělat, pokud chci hubnout, a nedaří se mi to?	44
Co dělat, pokud chci nabírat, a nedaří se mi to?	46
Co dělat, pokud chci zůstat na stejné hmotnosti a udržet si zdraví	47
3. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	48

KAPITOLA 4**Sacharidy, bílkoviny, tuky a jejich poměry v jídelníčku** 49

Co se v kapitole dozvím?	49
Trojpoměr živin	50
Sacharidy	53
Tuky	66
Bílkoviny	76
Krátce o mikroživinách	91
4. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	92

KAPITOLA 5**Takže které? Vybíráme ty nejlepší potraviny, a existuje vůbec „nezdravá“ potravina?** 95

Které potraviny nevybíráte?	96
Zdroje sacharidů v našem jídelníčku	96
Ovoce a zelenina jako symbol zdraví?	104
Zdroje bílkovin v našem jídelníčku	107
Zdroje tuků v našem jídelníčku	117
5. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	129

KAPITOLA 6**Nejčastější mýty ve výživě a evidence-based přístup** 131

Mýtus 1: „Není kalorie jako kalorie“	133
Mýtus 2: „Nesmíš jíst sacharidy po 18. hodině. Ztloustneš!“	134
Mýtus 3: „Mléko zahleňuje a je pro nás nestravitelné“	136
Mýtus 4: „Pečivo do diety nepatří a kvůli lepku je nezdravé“	137
Mýtus 5: „Snídaně je základ dne a měla by přijít maximálně půl hodiny od probuzení“	138
Mýtus 6: „Pokud chceš zhubnout, nejez tuk. Je špatný.“	140
Mýtus 7: „Voda s citronem zrychluje metabolismus“	141
Mýtus 8: „Před pitím alkoholu je třeba si promazat žaludek“	142
Mýtus 9: „Maso je nám nepřírozené a naši předci byli vegani“	143
Mýtus 10: „Maso obsahuje spoustu hormonů a antibiotik“	145
6. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	146

KAPITOLA 7**Nastavení pitného režimu** 147

Příznaky dehydratace	149
Co tedy pít?	150
Čemu se naopak vyhnout?	151
Káva a čaj	153
Teplota nápoje a sycenost (perlivost)	156
7. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	157

KAPITOLA 8

Patří pivo a alkohol do pitného režimu?	159
Co znamená pít s mírou?	161
Jak se tedy dívat na alkohol?	163
8. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	164

KAPITOLA 9

Jak snídat nebo večeřet, a mám vůbec svačit?	165
Snídaně	165
Večeře	167
Svačiny	169
9. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	172

KAPITOLA 10

Doplňky stravy – spása, nebo zbytečnost?	173
Doplňky stravy pro běžného člověka	176
Doplňky stravy pro sportovce	180
10. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	185

KAPITOLA 11

Výživové styly – low carb, low fat, keto a paleo	187
Nízkosacharidová strava (low carb)	188
Nízkotuková strava (low fat)	190
Tak tedy low carb, nebo low fat, kterou z nich?	191
Ketogenní dieta (extrémně nebo ultra nízkosacharidová)	192
Paleo dieta (stravování našich předků)	194
Veganství	195
Přerušované hladovění	198
Racionální stravování	199
11. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	200

KAPITOLA 12

Jak efektivně na hubnutí nebo nabírání?	201
SMART cíl	202
Co dělat, když chci zhubnout	203
Co dělat, když chci nabrat	208
12. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU	212

KAPITOLA 13

Psychika, stres, hormony a další faktory 213

Jak se motivovat k jinému stravování? 213

Hormonální zdraví, hormony, které nás ovlivňují a o kterých se mluví 214

13. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 219

KAPITOLA 14Jídlem to nekončí, aneb proč jsme se přestali
v 21. století pohybovat 221

Základní pohybová aktivita 222

Aerobní a anaerobní pohybové aktivity 226

Dopady a zásady jednotlivých výkonů 228

14. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 231

KAPITOLA 15

Sestavení praktického jídelníčku 233

Bod 1: Výpočty energetického výdeje a hledání vyrovnané bilance 234

Bod 2: Nastavení nového energetického příjmu 236

Bod 3: Rozdělení do makroživin 237

Bod 4: Rozhodnutí frekvence stravování 238

Bod 5: Volba potravin a výživového stylu 239

Bod 6: Samotný jídelníček 240

15. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 241

KAPITOLA 16Jsem na konci svého snažení?
Rozhodně ne, nyní jen vydržet 243

16. KROK V ÚPRAVĚ JÍDELNÍČKU 246