

OBSAH

ÚVOD	11
1 EASYWAY® Jak snadno zhubnout	13
2 Veverka	21
3 To tvrdím!	24
4 Proč se diety míjejí s účinkem	26
5 Naše stravovací návyky	28
6 Neuvěřitelný stroj	40
7 Nejinteligentnější živé bytosti naší planety	48
8 Chyba neuvěřitelného stroje	53
9 Kolik chcete vážit?	57
10 Příjem a využití potravy	61
11 Proč jíme?	64
12 Co jíme?	67
13 Co je přirozená potrava?	71
14 Syndrom plastového košíku	74
15 Jak zvířata rozlišují mezi potravou a jedem?	80
16 Kdy jíst a kdy přestat?	84
17 Důležitá souvislost mezi hladem a chutí	87
18 Neuvěřitelná rozmanitost potravy	90
19 Tolerance podřadné potravy	92
20 Oblíbená jídla	94
21 Kde se to pokazilo?	97
22 Maso	100
23 Mléko a mléčné výrobky	106
24 Čím se živí gorily?	111
25 Všimějme si účinků	114
26 Vyhybejte se konzervované potravě!	116
27 Rafinované potraviny	119
28 Správná kombinace v pravé chvíli	120
29 Zásady správné kombinace	122
30 Nápoje	124
31 Jak se vzepřít vymývání mozků?	131

32 Čokoláda	135
33 Stručné shrnutí	138
34 Rutina	139
35 K snídani nic jiného než ovoce	141
36 A co ostatní jídla?	143
37 Musím se stát vegetariánem?	146
38 Několik užitečných tipů	148
39 Pohyb	151
40 Závěrečná poznámka	154
DODATEK: Pokyny	157