

## OBSAH

Predstaviteľ Predstaviteľka .....	5
<b>Časť I.</b>	
(1) Najväčší príbeh, aký kedy kto predal .....	9
(2) Omyl biblických rozmerov.....	10
(3) Kalória ako kalória – alebo nie? .....	16
Osobná zodpovednosť verus obézne šesťmesačné dojča .....	30
<b>Časť II.</b>	
(4) Jesť či nejest? To nie je to, o čo tu ide.....	41
(5) Nestriednosť a lenivosť – správanie riadené hormónmi	42
(6) Závislosť od jedla: Skutočnosť alebo klam?.....	58
Stres a „upokojujúce jedlo“ .....	74
<b>Časť III.</b>	
(7) „Prežúvanie“ o tuku .....	83
(8) Zrodenie, údržba a kŕmenie tukovej bunky .....	84
(9) Rozdiel medzi „tučným“ a „chorým“ .....	94
Metabolický syndróm: Novodobá metla ľudstva .....	102
<b>Časť IV.</b>	
(10) „Reálne“ toxické prostredie.....	111
Prekliatie všežravca: Málo tuku verus málo sacharidov.....	112
(11) Fruktóza = „toxín“ .....	124
(12) Vlákna – polovica „protijedu“.....	137
(13) Cvičenie – druhá polovica protijedu .....	146
(14) Mikroživiny: Bod pre vás alebo zbytočné preháňanie? .	157
(15) „Obezitogény“ v našom prostredí .....	165
(16) „Impérium“ vracia úder: Čo na to potravinársky priemysel? .....	173

Časť V.	Osobné riešenie .....	187
(17)	Zmeňte svoje stravovacie prostredie.....	188
(18)	Zmeňte svoje hormonálne prostredie.....	217
(19)	Posledná inštancia: Ked' zmena životného prostredia nestačí .....	225
Časť VI.	USA – riešenie na poli verejného zdravotníctva.....	235
(20)	„Štát - opatrovateľ“: Osobná verzus spoločenská zodpovednosť.....	236
(21)	Čo to len vláda spôsobila? .....	245
(22)	Výzva na celosvetovú redukciu cukru .....	261
	Epilóg: Hnutie zdola nahor, nie naopak .....	280
	Poděkovanie .....	284
	Slovnik.....	288
	O odbornom konzultantovi českého vydania .....	291
	Register .....	291