

OBSAH

	Předmluva RNDr. Petra Fořta, CSc.	5
Část I.	Největší příběh, jaký kdy kdo prodal	9
(1)	Omyl biblických rozměrů.....	10
(2)	Kalorie jako kalorie – anebo ne?	16
(3)	Osobní zodpovědnost versus obézní šestiměsíční kojeneček.....	30
Část II.	Jíst, či nejíst? To není, oč tu běží.....	41
(4)	Nestřídmost a lenost – chování řízené hormony	42
(5)	Závislost na jídle: Skutečnost, nebo klam?.....	58
(6)	Stres a „uklidňující jídlo“	74
Část III.	„Přežvykování“ o tuku	83
(7)	Zrození, údržba a krmení tukové buňky.....	84
(8)	Rozdíl mezi „tlustým“ a „nemocným“	94
(9)	Metabolický syndrom: Novodobá metla lidstva.....	102
Část IV.	„Reálné“ toxické prostředí.....	111
(10)	Prokletí všežravce: Málo tuku versus málo sacharidů...	112
(11)	Fruktóza = „toxin“	124
(12)	Vláknina – polovina „protijedu“	137
(13)	Cvičení – druhá polovina protijedu.....	146
(14)	Mikroživiny: Bod pro vás, nebo zbytečné přehánění?...	157
(15)	„Obezitogeny“ v našem prostředí.....	165
(16)	„Impérium“ vrací úder: Co na to potravinářský průmysl?	173

Část V.	Osobní řešení	187
(17)	Změňte své stravovací prostředí	188
(18)	Změňte své hormonální prostředí	217
(19)	Poslední instance: Když změna životního prostředí nestačí	225
Část VI.	USA – řešení na poli veřejného zdravotnictví.....	235
(20)	„Stát-chůva“: Osobní versus společenská zodpovědnost	236
(21)	Co to jen vláda způsobila?	245
(22)	Výzva k celosvětové redukci cukru	261
	Epilog: Hnutí zdola nahoru, ne naopak	280
	Poděkování	284
	Slovníček	288
	O odborném konzultantovi českého vydání	291
	Rejstřík	292