

OBSAH

	Úvod.....	9
1.	EASYWAY® Jak snadno zhubnout.....	11
2.	Veverka.....	20
3.	To tvrdím!.....	23
4.	Proč se diety míjejí s účinkem.....	25
5.	Naše stravovací návyky.....	27
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.	Vyhýbejte 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?.....	142
37.	Musím se stát vegetariánem?.....	144
38.	Několik užitečných tipů.....	146
39.	Pohyb.....	149
40.	Závěrečná poznámka.....	150
	Dodatek.....	155