

## Spis treści

Prolog. NOWY SPOSÓB MYŚLENIA O ODCHUDZANIU 11

### **CZĘŚĆ I. WIECZNIE GŁODNY I NIE CHUDNĘ**

Rozdział 1. OGÓLNY ZARYS 17

- Moje osobiste doświadczenie 21
- Zapomnij o kaloriach 23
- Skoncentruj się na komórkach tłuszczowych 25
- Przejmij z powrotem kontrolę 26
- Zyskuj, tracąc 28
- Spektakularna czy zrównoważona utrata wagi? 29
- Na zakończenie i na początek 30

Rozdział 2. PROBLEM 33

- Czterdzieści lat niskotłuszczowego szaleństwa 35
- Za mało aktywności fizycznej? 39
- Przeznaczenie zapisane w genach? 41
- Za dużo smacznego jedzenia? 43
- Brak silnej woli? 45
- Nadchodzące tsunami chorób związanych z otyłością 47

### Rozdział 3. PODSTAWY NAUKOWE 54

- Biologia kontroluje wagę ciała 57
- Po co nam tkanka tłuszczowa 60
- Głodny tłuszcz 61
- Wściekły tłuszcz 77
- Zachcianki, objadanie się i „uzależnienie od jedzenia” 85
- Pożywka dla przemysłów 89
- Skąd ten mętlik w naszych głowach 92
- Błąd „pustej kalorii” 94

### Rozdział 4. ROZWIĄZANIE 97

- Główne składniki odżywcze – węglowodany, białka i tłuszcze 98
- Dieta niskowęglowodanowa czy powoli działające węglowodany? 101
- Rodzaje tłuszczu 107
- Białko zwierzęce czy roślinne? 111
- Probiotyki, prebiotyki i polifenole 113
- Cukier i sztuczne słodziki 116
- Sól 119
- Dodatki do żywności i substancje zanieczyszczające 122
- Odchudzanie spersonalizowane – przygotowanie do fazy 3 124

## CZĘŚĆ II. PROGRAM ODCHUDZAJĄCY

### Rozdział 5. PRZYGOTUJ SIĘ DO ZMIANY SWOJEGO ŻYCIA 131

- Jak działa ten program 132
- Przygotuj się – 7 dni do startu 137
- Zanim zaczniesz – jeszcze raz o głodzie 179
- Jesteś gotowy 182

**Rozdział 6. FAZA 1 – ZAPANUJ NAD ZACHCIANKAMI 183**

Zalecenia dotyczące trybu życia – faza 1 185

Narzędzia fazy 1 188

Faza 1 – plan posiłków i arkusze wstępnych  
przygotowań 198

**Rozdział 7. FAZA 2 – PRZEPROGRAMUJ SWOJE KOMÓRKI  
TŁUSZCZOWE 216**

Zmiany trybu życia w fazie 2 219

Narzędzia fazy 2 223

Plan posiłków fazy 2 231

A jeśli nie osiągnę wagi docelowej? 241

**Rozdział 8. FAZA 3 – TRWALE SCHUDNIJ 245**

Zmiany trybu życia w fazie 3 247

Narzędzia fazy 3 250

Proponowane posiłki w fazie 3 258

Dalsza droga 261

**Rozdział 9. PRZEPISY 263**

Śniadania 264

Dania główne 275

Sosy 306

Dodatki 322

Zupy 329

Desery 333

Przekąski 339

Przekąski o wyższej zawartości białka 343

**Epilog. ZAKOŃCZMY TO SZALEŃSTWO 347**

Aneks A. ŁADUNEK GLIKEMICZNY PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH  
WĘGLOWODANY 357

Aneks B. NARZĘDZIA MONITOROWANIA 363

Aneks C. JAK PRZYGOTOWYWAĆ WARZYWA, KASZE, ORZECHY  
I NASIONA 367

Podziękowania 375

Przypisy 379

## CZĘŚĆ II. PROGRAM ODCHUDZAJĄCY

Rozdział 5. PRZYGOTUJ SIĘ DO ZMIANY SWOJEGO ŻYCIA

Przebieg 257

Przebieg o wyznaczonej liczbie dni 257

Zanim rozpoczniesz 257

Przebieg 257