

Spis treści

Wprowadzenie (dr med. William Davis)	11
Przedmowa (prof. JoAnn E. Manson)	15
Wstęp: Sprytniejsza szkoła odchudzania	19

Część I: Mity kalorii	31
1. Mity matematyki kalorii	33
2. Twoja waga genetyczna	41
3. Jak rośnie twoja waga genetyczna i jak ją obniżyć	51
4. Spożywanie większej ilości jedzenia nie powoduje tycia	61
5. Ćwiczenia nie sprawią, że schudniesz	79
6. Mit o tym, że wszystkie kalorie są równe	87
7. Pierwszy czynnik jakości kalorii: Satysfakcja	91
8. Drugi czynnik jakości kalorii: Agresja	95
9. Trzeci czynnik jakości kalorii: Nasylenie	99
10. Czwarty czynnik jakości kalorii: Efektywność	105
11. Mit o umiarkowaniu	111
12. Skąd się wzięły mity kalorii	121
13. Nieporozumienie niskotłuszczowe i niskocholesterolowe	133
14. Dlaczego dobre zdrowie to kiepski interes	145
15. Jak ludzkość może osiągnąć SANE	157

Część II: Rozwiązania	161
16. Zmień dietę na SANE	163
17. Węglowodany SANE	167
18. Białka SANE	175
19. Tłuszcze i słodczyce SANE	185
20. Dziesięć zasad jedzenia SANE	193
21. Jak ćwiczyć sprytniej	209
22. Sześć zasad sprytniejszych ćwiczeń	215

Część III: Sprytny plan działania SANE	231
23. Sprytniejsza podświadomość	233
24. W pięć tygodni do całkowitego przejścia na SANE	239
25. Proste gotowanie SANE	247
26. Sprytniejszy program ćwiczeń	279

WNIOSKI: Zwalczaj tłuszcze, wykorzystując wiedzę	299
POSŁOWIE: Głoście nowinę (i otrzymajcie dodatkowe informacje)	303
Podziękowania	305
ANEKS A: Co zrobić, zanim zaczniemy ćwiczyć sprytniej	309
ANEKS B: Produkty, które sprawiają, że przejście na SANE będzie wygodniejsze	311
ANEKS C: Cztery najczęściej zadawane pytanie	315
ANEKS D: Lektury uzupełniające	321
Nota o autorze	325
Przypisy	327