

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
--------------------	----------

MITY NA TEMAT ODCHUDZANIA	17
--	-----------

Kaloria kalorii nierówna	19
Odchudzam się, ale nie chudnę!	23
Jeśli chcesz się odchudzać – bierz suplementy	26
Jeśli w reklamie producent obiecuje efekt – coś w tym musi być	43
Otyłość wynika z braku silnej woli	46
Jedz mniej, ruszaj się więcej – to recepta na pokonanie otyłości	49
Węglowodany są winne nadwadze i otyłości	52
Tłuszcze w diecie powodują tycie	55
<i>Fast food</i> zawsze jest ruczający	58
Dieta odchudzająca zapewni mi zdrowie i szczupłą sylwetkę	60
Ludzie szczupli są zdrowi, zaś otyli – nie	63
Jedząc produkty „fit”, <i>light</i> i „dietetyczne”, schudniesz	66
Podsumowanie – czyli czy warto się odchudzać?	68

MITY O POSTACH I CZĘSTOTLIWOŚCI POSIŁKÓW	71
---	-----------

Jeśli nie jem śniadań, będę mieć nadwagę	74
Jeśli będę jeść często, to przyspieszę swój metabolizm	77
Częste posiłki zmniejszają uczucie głodu	80

Jeśli będę jeść często, schudnę	83
Mózg potrzebuje regularnego dostarczania glukozy z pożywienia	86
Częste posiłki są korzystne dla zdrowia	89
Głodówki spowalniają metabolizm	92
Krótkotrwała głodówka powoduje większą chęć podjadania	95
Skoro krótką głodówka może być korzystna dla zdrowia, to jej przedłużenie może zwiększyć pozytywne efekty	100

MITY O DIETACH OCZYSZCZAJĄCYCH

107

Detoksy i diety oczyszczające to obecnie konieczność, ponieważ żyjemy w skażonym środowisku	108
Wiele osób potwierdza skuteczność diet oczyszczających	115
Dieta oczyszczająca pozwala schudnąć	117

MITY O ŻYWNOSCI

121

Mity na temat jajek	122
Mity na temat kawy	132
Mity na temat nabiału	157
Produkty beztłuszczowe są zdrowsze	173
Produkty zawierające kwasy omega 6, oleje roślinne są zdrowe i nie trzeba ich ograniczać	176
Cukier jest niezdrowy, ponieważ zawiera „puste” kalorie	179
Owoce wcale nie są zdrowe, bo zawierają dużo cukrów	183
Sól to biała śmierć	185
Mity na temat napojów energetyzujących	192

MITY O ŻYWNOSCI EKOLOGICZNEJ

205

Żywność ekologiczna jest lepsza w porównaniu z tą konwencjonalną	206
Żywność ekologiczna jest smaczniejsza i bardziej wartościowa pod względem zawartości składników odżywczych i substancji biologicznie czynnych	210
Ekologiczne „śmięciowe jedzenie” to lepszy wybór niż tradycyjny <i>junk food</i>	216

MITY DOTYCZĄCE DIET ROŚLINNYCH	221
Dieta wegetariańska polega na wykluczeniu mięsa	224
Dieta roślinna jest uboga w białko	227
Dieta roślinna jest droga	230
Dieta roślinna jest trudna i niesmaczna	233
Wszystkie diety roślinne są zdrowe	236
Na diecie roślinnej jest się ciągle głodnym	239
Nie utrzymam masy mięśniowej, jedząc same rośliny	241
Dieta wegetariańska jest lepsza pod względem zdrowotnym od wegańskiej	244
 PODSUMOWANIE	 249
 WYBRANA LITERATURA	 251
 NOTKA O AUTORZE	 255