

Saturs

Priekšvārds	7
1. Liekais svars mīt smadzenēs	11
Sirmās smadzenes un jaunie pārtikas produkti	13
Aizmirsti šķīvja modeļi!	16
2. Kas vainojams par lieko kilogramu uzkrāšanos?	18
Smadzenes dievina cukuru!	21
Salda garša modina izsalkumu	23
3. Neredzamais lielspēks	26
Vai var izveidoties atkarība no cukura?	29
4. Tava būtība tiecas pēc līdzsvara	33
Atvainojiet, tā bija mana zemapziņa	34
Visupirms smadzenes	36
5. Apetīte, nevis sāta sajūta	40
Smadzeņu labākais atzarojums	42
Kad insulīns kūšā	44
6. Nevaino taukus!	49
Vai, pateicoties taukiem, atmaigst sirds?	51
Nedabīgs, tāpat neveselīgs	53
Zālēdāju gaļa un zivju tauki – labākais galvas smadzenēm	54
7. Kārdinājumu pilna pasaule	58
Šokolādes neirobioloģija	59
Ieklausies, ko vēsta signāli!	61
Atspirdzinošie dzērieni māna galvas smadzenes	63
Arī mākslīgs saldums ir kaitīgs	66

8. Beidz skopoties – sāc šķiesties!	69
Daba ir netaisna	71
Hormoni un aptaukošanās	72
9. Labas un sliktas stratēģijas	75
Jēdziens “Glikēmiskais indekss”	78
Palēnini ēdiena uzsūkšanos jau pašā sākumā	81
Sabiedriskās institūcijas nav tās labākās padomdevējas	83
Vai problēmu var izgriezt?	86
10. Atslābinies un tievē!	90
Stress pārvērš cukuru vēl bīstamākā vielā	93
Sindroms, kas apdraud sievietes	95
Liekais svars satrauc smadzenes	96
11. Izguli liekos kilogramus!	99
Miega traucējumi izraisa svara traucējumus	101
Svara traucējumi izraisa miega traucējumus	103
12. Vingrošana ir četrreiz vērtīgāka	105
Iztukšo krājumus – aktivizē taukus!	108
Kustību aprēķināšana	109
13. Els, un smadzenes priecāsies	114
Kustību izraisīta eiforija	116
14. Liekais svars aplipina visus ģimenes locekļus	119
Labāk sneakers, nevis Snickers	120
Bērnu smadzenes ir īpaši jutīgas	122
Svars pusaudža gados	126
15. Ieteicamais svars senioriem	130
16. Kāpēc uztraukties?	134
Ar ko lai sāk?	137
Labākais atbalsts – ja tāds ir vajadzīgs	138
Palīdzi sev pieņemt jaunus ieradumus	139
Atgādinājumu lapiņa	143
Izmantotās literatūras saraksts	145
Par autoriem	157