

## *Obsah*

Úvod: Věda o něčem k zakousnutí 13

### 1. Oblast nevědomí 27

Starý popcorn a křehká síla vůle  
Tak dobré jako víno ze Severní Dakoty  
Dilema člověka, který drží dietu  
Oblast nevědomí

### 2. Zapomenuté jídlo 44

Záhada vězeňského přibírání na váze  
Věříme svým očím, ne svému žaludku  
Koukni na to, dej to na talíř a sněz to  
Bezedná nádoba na polévku  
Velikost člověka nebo velikost jídla?

### 3. Průzkum tabule 62

Královsky velká balení a síla norem  
Klam nápojové sklenice  
Velké talíře, velké lžice a velké porce  
Inteligenti z bowlingové party  
Vábení rozmanitosti

#### 4. Skryté podněty kolem nás 79

Past „jídla, které je vidět“

Otázka pohodlné dostupnosti: ušli byste míli kvůli karamele?

Zlý úděl členů velkoobchodních klubů

#### 5. Scénáře nevědomého stravování 94

Rodina, přátelé a tloušťka

Stravovací scénář mužného člověka

Televize, při níž se dá všechno jíst

Pomalů po italsku a rychle po čínsku

Poslouchejte svůj nos

Sledujte předpověď počasí

#### 6. Hra se slovy 113

Jídlo ve tmě

Chtějí žluté želé

Čarování s jídelníčkem

Značková psychóza

Chutná brzlík jako kávový moučník?

#### 7. Nálada na oblíbené jídlo 131

Oblíbená jídla a dobrá nálada

Podmínka oblíbenosti

Před padesáti lety

Šetříte si to nejlepší na konec?

## 8. Strážci výživy 150

Strážce výživy a dobrý kuchař ze sousedství  
 Zděděné chutě: má to ráda matka, má to ráda dcera  
 Ovlivňování konzumace a projekt Pepek námořník  
 Prostřený talíř a návyk na velikost porcí v životě

## 9. Fastfoodová horečka 166

Pestrost a příležitost dát si to po našem  
 Pokus s firmou McSubway a informační klam  
 Netloustneme z nápisů „nízkotučné jídlo“?  
 Svatozář zdraví a cedulky s nutričními hodnotami  
 Jak velké porce?  
 Marketingová obezita a boj s příliš velkými porcemi  
 Marketing 21. století

## 10. Jak se bez přemýšlení zdravěji stravovat 190

Skromný cíl lepšího stravování  
 Změna oblasti vašeho nevědomí  
 Účinek tří změn  
 Krutost daného okamžiku  
 První krok k domovu

Příloha A: Srovnání oblíbených diet 201

Příloha B: Zneškodnění oblastí ohrožujících dietu 207

Douška: Často kladené otázky 216

Poznámky 229

Poděkování 252

Rejstřík 255