

## Úvod 7



### 1. Zdravý životní styl 9

- 1.1 Nastavte si zrcadlo 10
- 1.2 Základní pravidla zdravého životního stylu 11



### 2. Program zdravého životního stylu 15

- 2.1 Jezte pro zdraví 17
- 2.2 Co je to biostrava? 19
- 2.3 Úprava stravovacího programu 19
- 2.4 Vliv psychiky 20
- 2.5 Detoxikace 21



### 3. Cvičení a relaxace v kanceláři 23

- 3.1 Jak dobít energii 24
- 3.2 „Office rychlovka“  
aneb kancelářské protažení 30



### 4. Úvodní program 45

- 4.1 Než začnete cvičit 46
- 4.2 Dýchání – základ života a pohybu 46
- 4.3 Body Stability Workout – ovládněte své tělo 47



### 5. Cvičební a stravovací program 59

- 5.1 1. týden 61
- 5.2 2. týden 91
- 5.3 3. týden 123
- 5.4 4. týden 157