

Obsah

Úvod 7

O této knize a jak ji používat

Co je celulitida 8

Proč celulitida vzniká? 14

Jak s celulitidou bojovat? 18

Dietní opatření 22

Potraviny, které pomáhají v boji s celulitidou, 6týdenní výživový plán

Cvičební opatření 60

Spalování tuků, zpevnění svalstva a zlepšení prokrvení kůže

Stimulační metody 84

Jednoduché domácí masáže stimulující tok lymfy

Aromaterapie 92

10 nejlepších olejů účinných v boji s celulitidou

Výživové doplňky 98

Sedm velkých bojovníků s celulitidou

Kosmetická opatření 104

Krémy proti celulitidě, kosmetické ošetření

Psychologická opatření 112

Pozitivním myšlením k lepšímu tělu

Boj skončil, co dál? 118

Co dál po 6 týdnech boje s celulitidou

Rejstřík 126

Poděkování 128