

Obsah



Hit amerických diet: Magická polévka

Tajemství štíhlosti celebrit	4
Kdo tuhle polévku vlastně vynalezl?	5
Původní receptura	5
Stačí popadnout lžící a konzumovat dobrou náladu	6
Co mluví ve prospěch zelné polévky?	6
Pozor, flatulence!	6
Vážíte moc?	6
Nevěřte váze	7
Magická dieta: Stručný přehled	8
Takhle se to dělá	8
Ideální termín	9
Za vším je jednoduché kouzlo štíhlosti	10
Čáry máry se spalováním tuků	10
Vzorec GLYX	10
Síla a energie v zelné hlávce	11
Čarování podle receptu – rozhovor	12
Start do týdne magického hubnutí	15
Sedm magických rad	15

Kouzlení s vařečkou: Vyhlášení kuchaři vaří zelí

Eckart Witzigmann: Asijská zelná polévka	16
Kolja Kleeberg: Zelná polévka ze Středomoří	17
Christian Lohse: Severoafrická zelná polévka	18
Magický týden přehledně	19
	20



1. den: Ovocný den	22
Zaklínadlo číslo 1: Hodně pít!	23
Ovocné radovánky bez hranic	24
2. den: Zeleninový den	25
Zaklínadlo číslo 2: Pohyb	26
Dopřejte si zeleninu	28
3. den: Ovoce a zelenina	30
Zaklínadlo číslo 3: Dýchejte tak, abyste byla štíhlá!	31
4. den: Banány	32
Zaklínadlo číslo 4: Žvýkat a vychutnávat	33
5. den: Ryby nebo drůbež	34
Zaklínadlo číslo 5: Bílkovina kontra tuk	34
6. den: Drůbež a zelenina	35
Zaklínadlo číslo 6: PMT	35
7. den: Rýže a zelenina	36
Zaklínadlo číslo 7: Nízká hodnota GLYX – a zůstanete štíhlá	37



77 zázračných rad

Svěží a štíhlá po celý život

Promyšlená strava	39
Svaly místo špeků	39
Magická formule: Pětkrát denně	40
PMT: Poloviční množství tuku	40
Vzorec GLYX	41
Bílkovinný zázrak!	42
Formování těla	43
Čas zázračné štíhlosti	43
Čáry máry fuk, a jsou tu chuťovky	44
Spalovači tuků od A do Z	44



Rejstřík
O autorce

38
39
39
40
40
41
42
43
43
44
44
45
46
48