

# Bylinky pro štíhlé tělo

Přichází čas svlékání přebytečných svršků a následného hubnutí do plavek. Právě teď je ten nejlepší čas pustit se do zdravého shazování nadbytečných kilogramů. Do léta máme spoustu času a určitě stihneme být štíhlí, krásní a fit.

## Očima odborníka

Výživová poradkyně Hana Lang vysvětlí základy úspěšného hubnutí. Jakým orgánům je nutné se věnovat, aby naše snaha byla skutečně úspěšná? Přečtěte si na straně 4–7.

## Acai berry

Výtažek z exotického ovoce známe i u nás a často se o něm hovoří jako o jedinečném doplňku na hubnutí. Proč tomu tak je a čím nám může acai berry pomoci? Poznejte lahodné ovoce na stranách 8–9.

## Superpotravin

Čtyři jedinečné doplňky stravy, jež mohou usnadnit celý odtučňovací proces. Jsou chutné, zdravé a dostupné. Ostatně – vyzkoušejte je sami. Více na stranách 10–11.

## „Tukožroutské“ byliny

Nejlepší tipy na bylinky, které s nadbytečnými tukovými zásobami skutečně zatočí. Některé jsou domácí, jiné sem byly dovezeny. Všechny mají však jedno společné – s hubnutím nám dokáží náramně pomoci. Nalistujte strany 12–15.

## Cukr versus tuk?

Co myslíte, že je horší společník diety? Kterého z těchto dvou „hříšníků“ byste se raději zbavili? Poradíme vám, jak se správně stravovat i s těmito dvěma složkami a kterak si správně sestavit jídelníček. Srovnejte tuky s cukry na stranách 16–19.

## Desatero proti otylosti

Víme, jak na správné a hlavně úspěšné hubnutí. Rady, jež vám jistě pomohou. A bylinkové recepty, které rozhodně nesmíte přehlédnout. To vše na stranách 20–22.

