

Předmluva – Jennifer Lawrenceová 6

Jaký je plán? 7

Pár slov o autorech 9

ČÁST 1

START

10

1 POHODOVÝ ZAČÁTEK 12

2 PROMĚŇTE SVÉ TĚLO
PROSTŘEDNICTVÍM MYSLI 20

ČÁST 2

JEZTE

28

3 MÁTE DOOPRAVDY
HLAD? 30

4 PRŮVODCE POHODOVOU
SNÍDANÍ 42

5 PRŮVODCE POHODOVÝM
OBĚDEM 50

6 PRŮVODCE POHODOVOU
VEČERÍ 56

7 VŮLE, CHUTĚ,
MLSÁNÍ A VY 72

8 PLÁNUJTE
NÁKUPY 90

9 JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ
V DNEŠNÍM SVĚTĚ 100

ČÁST 3

HÝBEJTE SE

122

10 SESTAVTE SI OSOBNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN 124

11 OMLAZUJÍCÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN 130

12 ENERGIZUJÍCÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN 140

13 POSILOVACÍ CVIKY 150

ČÁST 4

ODPOČÍVEJTE

162

14 KONEC STRESU! 164

15 KDYŽ PRÁCE ZMÁHÁ 172

16 DOBRÝ SPÁNEK 178

ČÁST 5

DVANÁCTITÝDENNÍ PLÁN

186

1. TÝDEN 190

2. TÝDEN 192

3. TÝDEN 194

4. TÝDEN 196

5. TÝDEN 198

6. TÝDEN 200

7. TÝDEN 202

8. TÝDEN 204

9. TÝDEN 206

10. TÝDEN 208

11. TÝDEN 210

12. TÝDEN 212

Jak se cítit stále dobře 214

Poznámky 216

Rejstřík 221

Poděkování 224