

OBSAH

Úvod	12
Pár slov o mně	13
Můj dietní příběh	14
Co ti kniha nabízí	19

LEKCE

Než začneš	21
Nevím co a jak	23
P.O.M.A.L.U.	25
Váha vs. míry	27
Rychlost hubnutí	29
Život podle vlastních pravidel	31
Pohyb	33
- Musím cvičit?	34
- Co cvičit a kolik?	35
- Kardio nebo posilování?	37
- Jak si rozvrhnout tréninky?	38
- Co cvičit, když mám velkou nadváhu?	41
- Proč HIIT tréninky?	41
- Proč je v pořádku nestíhat tempo trenéra	42
- Proč zařazovat strečink a jógu?	43
- Správná tepová frekvence	44
Zranění, nemoc	45
Regenerace	47
Technika nadevše	49
Čisté stravování	50
- Co mám jíst?	50
- Vhodné potraviny	51
- Makroživiny	53
- Sladidla	55
- Kolik toho můžu sníst	56
„Cheat“	79
Pitný režim	81
Spalovače, proteiny	83

Spánek aka dobíječ baterek	87
30denní výzvy	89
Podpora	91
Internet	95
Být perfektní	97
22 otázek a odpovědí	184

POD KONTROLOU

Lekce: Kalorie	63
Lekce: Tvoje kalorie	69

POJĎME NA TO

Den před startem	103
Monitoring	105
Den první	107
Zápisky, výzvy, wellness tipy, inspirace na stůl	109
První měsíc za tebou	179

RECEPTY

Falešná „fajita“	114
Kuřecí kousky se slunečnicovým semínkem	120
Kuřecí chléb	126
Horké nápoje, které léčí	130
Kuřecí směs s pistáciemi	132
Mražené čokoládovo-banánové kostky	137
Tousty 5x jinak	144
Plněná vepřová omeleta	148
Vepřový Eintopf	151
Tuňákové penne	159
Večerní bagetka	168
Zeleninové špízy	171
Mandlo-ovesná „noční“ snídaně	173
Řecká svačinková miska	175