

OBSAH

Úvod	9
Ploché břicho v kostce	11
1. ČÁST: Zaútočte na nejdůležitější tuk!	28
1. PROČ JE ÚKOLEM Č. 1 PORAZIT BŘIŠNÍ TUK	29
<i>Břicho vám uprostřed těla jenom tak nevisí přes pásek. Ono se aktivně pokouší poškodit vám srdce, svaly, ba dokonce i mozek!</i>	
2. VYPNĚTE SI GENY	47
<i>Neuvěřitelné nové vědecké objevy o tom, jak se tlusté geny spouštějí a jaké zázračné potraviny je zase vypínají!</i>	
Zvláštní hlášení: Bez diabetu	59
3. VYHREJTE BITVU VE SVÉM BŘIŠE	63
<i>Jak vyrovnat trávicí systém za pouhé 3 dny a přejít od tuku k plochému břichu</i>	
Zvláštní hlášení: Bez srdečních onemocnění	76
4. JAK MOC JSTE OHROŽENÍ?	80
<i>Nové standardy pro měření rizika tuku na břiše a dokonalý plán na poražení nepřítele</i>	
Zvláštní hlášení: Bez Alzheimerera	89
2. ČÁST: Dieta plochého břicha	94
5. SÍLA POTRAVIN PLOCHÉHO BŘICHA	95
<i>Celkem 9 extra výživných látek, které cílí na tuk v břiše 3 cestami a zestíhlí vám břicho jednou provždy!</i>	

Startovací výbava pro ploché břicho	116
6. JÍDELNÍ PLÁN PLOCHÉHO BŘICHA	120
<i>Jak a kdy jíst, abyste pálili tuk a budovali štíhlé svaly 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce</i>	
7. NÁPOJE PLOCHÉHO BŘICHA	138
<i>Nápoje, které rozpouštějí tuk, budují svaly a vylepšují zdraví střev – hotovo za pár minut!</i>	
8. RECEPTY PLOCHÉHO BŘICHA	144
<i>Jak proměnit potraviny plochého břicha do lahodných a snadných jídel</i>	
9. CVIČENÍ PLOCHÉHO BŘICHA	177
<i>Plány pro celé tělo, které odhalí břišní pekáč – bez sklapovaček!</i>	
10. PLOCHÉ BŘICHO ZA SEDM MINUT DENNĚ	252
<i>Superrychlé cvičení středu těla na dny, kdy nemáte čas cvičit</i>	
11. SEDMIDENNÍ OČISTA PLOCHÉHO BŘICHA	283
<i>Jeden týden ke štíhlejšímu, čistšímu a zdravějšímu tělu</i>	
A něco navíc	
NEJZDRAVĚJŠÍ POTRAVINY NA ZEMI	298
<i>Získejte co nejvíc výživových hodnot díky tomuto přehlednému průvodci všemi oblíbenými potravinami</i>	
PODĚKOVÁNÍ	312
REJSTŘÍK	313