

Obsah

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 Nejdřív si přečtěte tohle! | 7 |
| Vy rozhodujete! | 10 |
| Kladný vztah k jídlu | 12 |
| Nejdůležitější je cvičit s mírnou intenzitou | 16 |
| 2 Specificky ženská problematika | 23 |
| Záležitosti, které se při cvičení týkají pouze žen | 24 |
| Hrdinky: Ženy jako vy, které na sobě pracují | 40 |
| Nádherně plnoštíhlá? | 46 |
| Co na to rodina a kamarádky | 50 |
| Jak přimět děti nebo dospělé cvičit | 51 |
| 3 Promyšlené stravování | 55 |
| Jak rozumět ukládání tuků a jejich spalování | 56 |
| Vaše „sada nářadí“ pro spalování tuků | 61 |
| Jak řídit svůj kalorický rozpočet | 64 |
| Stravovací plán: jídlo za jídlem | 68 |
| Praktické problémy s jídlem | 75 |
| Dobrá hladina krevního cukru podporuje motivaci | 79 |
| Rady k výživě od Nancy Clarkové | 82 |
| 4 Cvičení je zábava! | |
| Pokud zůstanete v zóně spalování tuků | 89 |
| Co potřebujete, abyste mohla začít? | 90 |
| Nejlepší cvičení pro spalování tuků | 95 |
| Váš první týden: Jak začít a vytrvat | 97 |
| Další 3 týdny tréninku | 102 |
| Dalších 22 týdnů | 105 |
| Jak spálit až 30 kilo tuků za rok | 109 |
| Jak se správně stravovat | 111 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| 5 Motivace | 117 |
| Už žádné výmluvy | 118 |
| Jak se motivovat a jak si motivaci udržet | 121 |
| 6 Tipy a techniky | 125 |
| Nejdůležitější jsou vhodné boty | 126 |
| Jak chodit a jak se „šourat“ | 129 |
| Metoda běh-chůze-běh (Galloway Run-Walk-Run™) | 132 |
| Jak předcházet zraněním | 135 |
| 7 Řešení problémů | 139 |
| Jak mám znovu začít cvičit, když jsem na nějakou dobu přestala? | 140 |
| Bolí to! | 141 |
| Bezpečnost na ulici | 149 |
| Teploměr pro oblečení | 151 |
| Co říkají výzkumy? | 153 |
| Galloway Run-Walk-Run™ | 158 |