

OBSAH

Nové vydání a aplikace Welbe	11
Jezte, hýbejte se, spěte	13
1 Tři stavební kameny	19
Zapomeňte na módní diety... už napořád! • Dejte vale nečinnosti • Spěte déle, zvládnete toho více	
2 Velké změny po malých krůčcích	25
Každé sousto znamená čistý zisk, nebo čistou ztrátu • Zvedněte se ze židle • Spánek dělá den	
3 Dobrá rozhodnutí jedno po druhém	30
Co je důležitější než kalorie • Ukládejte doma věci na správné místo • Za chůze jde práce rychleji od ruky	
4 Vytváření lepších návyků	34
Cukr je jako nikotin • Náhražky fungují jako nikotinová náplast • Dvě minuty každých dvacet	
5 Vzpruha pro imunitní systém	39
Posuzujte jídlo podle barvy slupky • Očkování proti obyčejné rýmě • Kvalita spánku nad jeho kvantitu	
6 Důležité volby v otázce životosprávy	43
Pořídte si pár nových genů • Měřením k většímu množství pohybu • Cílem je 10 000	
7 Zorganizujte si energičtější den	47
Nebuďte tak rafinovaní • Mísy na stole nás nutí tloustnout • Spalujte kalorie i <i>po</i> cvičení	

8	Když záleží na načasování	51
	Prázdny žaludek, špatná rozhodnutí • Pravidlo dvacetiminutového jídla • Časný ranní pohyb zlepší náladu na 12 hodin	
9	Rychlá opatření	55
	První objednávka strhne celý stůl • Pohybujte se symetricky • Braňte se nočnímu světlu	
10	Chytřejší rozhodování	59
	Některé bílkoviny jsou lepší • Přestaňte přátelům kupovat podřadné jídlo • Najděte si motivaci k pohybu	
11	Zdraví v práci	63
	Nenechte se prací zabíjet • Nebezpečí jídla u pracovního stolu • Práce v intoxikovaném stavu	
12	Skočte do toho po hlavě	67
	Potraviny na vyhození • Pomozte ukázněným vyhrát • Tlačítko opakovaného buzení škodí	
13	Boření mýtů	71
	Máslo je zdravější než pečivo • Nejezte masíčko a brambůrky • Spěte v chladu	
14	Zdraví začíná doma	75
	Malé talíře, štíhlejší pas • Aktivita začíná doma • Spánek je důležitý pro celou rodinu	
15	Plánujte dopředu	79
	Nenechte se nachytat • Sestavte si cvičení tak, aby vás bavilo • Noc pro lepší paměť	
16	Nenechat se otupit	83
	Vyhňte se „kocovině“ z tučného jídla • Vezměte mozek na procházku • Místo prášků na spaní zkuste cvičit	

17 S nadějí vzhůru	87
Pojmenujte nešvar správným jménem • Bio neznamena nutně zdravé • Vyhlaste svůj cíl veřejně	
18 Na dobrou noc	91
Hostina za východu slunce, půst při jeho západu • Televize zkracuje život • Nedejte si sáhnout na poslední večerní hodinu	
19 Jiný pohled na věc	95
Sušené a vylisované je bezcenné • Nenechte se oklamat obalem • Vytvořte si noční šum	
20 Jemně vyladěná rutina	99
Vařit na nižší teplotu je lepší • Jízda za rozvodem • Dospívání ve skutečnosti není dobrý nápad	
21 Život v přítomnosti	104
Kupujte potraviny, které „nevydrží“ • Na způsobu pohybu záleží • Nenechte si spánek kazit stresem	
22 Opravdová řešení proti stárnutí	108
Bronzové opálení z rajčat • Co krok, to mladší vzhled • Spánkem pro lepší dojem	
23 Šance pro zdravá rozhodnutí	112
Snězte nejprve ty nejzdravější věci • Správná cesta k euforii • Prospěte se do nového dne	
24 Nezbavujte se odpovědnosti	116
Jedna hrst stačí • Pět minut venku • Kolegiální tlak se vyplatí	
25 Preventivní opatření	120
Jídlem proti rakovině • Cvičení na lékařský předpis • Zapamatujte si dvě čísla	

26 Jasná cesta	124
Síla vůle při nákupech • Vyčistěte si mozek i střeva • Vyspěte se na to	
27 Vytváření nových návyků	128
Dort jen o <i>vlastních</i> narozeninách • Větší požitek z menšího množství • Všechno se počítá	
28 Určování trendů	133
Brokolicová je nová černá • Držte se kávy, čaje a vody • Nenechte se sešněrovat	
29 Všechno souvisí se vším	138
Bojujte proti riziku jídlem • Delším spánkem k úbytku na váze • Osm stačí	
30 V kostce	142
Na každém jídle záleží • Nejdřív aktivita, potom cvičení • Spánek je investicí do budoucnosti	
Zamyšlení na závěr: Jak to všechno skloubit dohromady	147
Jděte do toho: Aplikace Welbe	149
Dodatek	151
O autorovi	161
Jezte, hýbejte se, spěte: 30denní výzva	163
Poznámky	177
Poděkování	211