

Cvičitelka a dietoložka

Hanka Kynychová má pro vás sedm zaručených rad, jak po zimě zhubnout a váhu si udržet. Můžete si počíst i něco o největších hubnoucích mýtech a podívat se na ukázkový jídelníček, který sama cvičitelka dodržuje.

Hubnoucí rady na str. 4-5

Naberte energii

Jak se cítit dobře a kde brát sílu, to vědí výživoví poradci. Jednu takovou odbornici jsme oslovili a dostali jsme kompletní návod, jak se udržet fit a ve formě. Počtete si o zásadách zdravého hubnutí, skladbě jídelníčku i rozložení živin.

Možná, že vás článek na str. 6-7 překvapí

Přírodní pomocníci

Jaké jsou to ty přírodní zázraky, které nám pomohou zbavit se nadbytečných kilogramů? Ovoce, zelenina, byliny i koření.

Kompletní seznam vám předkládáme na str. 8-9

Pítí je základ

Vodu, nebo raději džus? A kolik tekutin bychom během dne měli vlastně vypít? Jsou zdravé minerálky? Na tyto a další otázky vám odpovídáme hned na následující dvoustraně.

O pitném režimu čtěte na str. 10-11

Nutriční terapeutka

Říká, že zhubnout bez čistého těla nejde. A jestli nevíte, jak na to, aby i vaše tělo bylo dokonale pročištěné, pak je tento článek určen právě vám. Nutriční terapeutka vás naučí, co dodržovat, a poradí, jak nejspíše zhubnout.

Zajímavé čtení na str. 12-13

Zdravé vaření

„Jídlo se neskládá ze surovin. Jídlo to jsou suroviny“ – říká jedna stará pravda. A tak je důležité nejenom to, co jíme, ale také, jak to připravujeme. Naučte se zdravě vařit a vyhraďte pomocníky do kuchyně.

Více na str. 13-14