

Úspěšně a natrvalo

Odbornice na výživu Margit Slimáková připravila speciálně pro čtenáře Herbáře návod na úspěšnou likvidaci nadměrných tukových zásob. Prozradí, proč máme problém s hubnutím, a také přidá ájurvédské tipy na hubnutí. Do tajů štíhlosti nás zasvěťte na stránkách 4–7.

Lymfatický systém

Pro úspěšné hubnutí je nutná očista těla. S tím nám mohou sice pomoci byliny, ale pro urychlení procesu je vhodné volit i další metody. Jednu z nich představují i lymfatické masáže, jež urychlují detoxikaci a následně skvěle nastartují hubnutí. Čtěte na str. 8–9.

Bylinné nápoje

Recept na originální hubnoucí čaj, tipy na zeleninové šťávy vhodné pro odbourávání tuků nebo cereální nápoje. Spousta rad i receptů. A jako bonus navíc si počtete i o bylinách vhodných pro podporu hubnutí – to vše na str. 10–13.

(Ne)zdravé tuky

Vyznáte se v tucích? Jaké jsou dobré a jakým se naopak vyplatí vyhýbat? Rostlinné tuky mohou být paradoxně i při odtučňovací kúře dobrým pomocníkem. Ba co víc – tělo je skutečně potřebováje. Více informací hledejte na str. 14–15.

Sladké hubnutí

Mnoho jedinců toužících po štíhlejší postavě trápí neodolatelná chuť na sladkosti. Avšak cukr není během hubnoucí kúry nutno z jídelníčku zcela odstraňovat. Naučte se používat zdravější alternativy sladidel, poradíme vám, jaké jsou ty nejvhodnější. Čtěte na stránkách 16–17.

Vláknina zasytí

Je potřebná pro každého jedince, nicméně při hubnutí je absolutně nezbytnou složkou jídelníčku. Zasytí na delší dobu a pomůže rychleji zhubnout. Kde všude ji najdeme a jaká je její doporučená denní dávka, to se dozvíte na str. 18–19.

Dieta, která pročistí tělo

Nutriční poradkyně Věra Boháčová pro vás sestavila speciální týdenní jídelníček, jenž může být vhodným startem pro odbourávání nadbytečných kil. Vyvážená strava i rady pro hubnutí na str. 20–22.

