Doporučujeme

6 Zhubněte jednou provždy

Přinášíme vám nejucelenější návod na hubnutí, který vám pomůže s odstraňováním přebytečných tukových buněk. Stručně, jasně a jednoduše.

32 Nanuky bez výčitek

Ochutnejte domácí ovocné nanuky. Jsou zdravé, nepřiberete po nich a příprava vám zabere minimum času. Doporučujeme zejména ten heřmánkový, je skutečně lahodný.

Obsah

12 Netradiční snídaňové kaše
Bez vydatné snídaně by byl náš den jen stěží produktivní. Doplňte energii exkluzivními kašemi plnými živin.

14 Jezte více a zhubněte
Pět nejčastějších problémů, kterým bychom se měli vyhnout, pokud chceme mít štíhlou figuru.

18 Lehká svačinka z kysaného zelí
Věděli jste, že kysané zelí výborně podporuje hubnutí a posiluje imunitu? Ochutnejte salát nabitý vitamíny.

20 Recepty z redakční kuchyně
Karotková polévka či tagliatelle s krůtími kousky – nechte se inspirovat lahodnými recepty z kuchařek našich redaktorů.

22 Dobroty, po kterých nepřiberete
Vyzkoušejte několik variant zdravého jídelníčku na celý den. Pochutnáte si bez výčitek.

25 Kouzelný lilek jako základ dietní stravy
Přečtěte si, proč by lilek neměl chybět v žádném jídelníčku a jak nám může pomoci v boji proti nadváze.

27 Nejzdravější dieta
Co nás trápí při hubnutí a jak se vyhnout nejčastějším problémům? Řešení nabídneme právě v tomto článku.

30 Zdravě a bez hladovění
Krůtí chilli, mangová salsa či lososové sushi. To jsou tři favoriti, kteří u nás v redakci jednoznačně zabodovali. Vyzkoušíte je také?