

Obsah

Předmluva 8

Začínáme 14

ČÁST PRVNÍ: PLÁN

Strava pro atraktivní tělo po celý rok 24

Jak na cestě za atraktivním tělem neztratit motivaci 34

Jak získat atraktivní tělo 38

ČÁST DRUHÁ: ROČNÍ OBDOBÍ

JARO 45

ČAS KVĚTIN, VZPRUHY A SVĚŽÍHO ZAČÁTKU

Jarní cviky 46

Jarní potraviny 80

LÉTO 95

ZŮSTAŇTE ZDRAVÍ I BĚHEM AKTIVNÍCH MĚSÍCŮ!

Letní cviky 96

Letní potraviny 132

PODZIM 147

OBNOVTE SVOU MOTIVACI A ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ
I V PROMĚNLIVÉM POČASÍ

Podzimní cviky 148

Podzimní potraviny 182

ZIMA 197

PŘI STRESU RELAXUJTE A PRAZDNINOVÉ AKTIVITY SI UŽÍVEJTE
BEZ POCITU VINY

Zimní cviky 198

Zimní potraviny 232

Závěr 246

Poděkování 247

Kde mě najdete 248

Odkazy 248

Rejstřík receptů 249

Rejstřík cviků 253