

OBSAH

Úvod 7

ČÁST I CELKOVÁ KONDICE 8

Kondice a cvičení 10 Kondiční cvičení 14
Sportovní aktivity 22 Postava 24 Problémové partie 26
Základní cvičební program 30 Cvičení a stres 38
Relaxační cvičení 42

ČÁST II ZDRAVÁ STRAVA A DIETY 48

Stravování pro život 50 Stravování pro energii 54 Dieta a úbytek váhy 56
Recepty na zdravou stravu 60 Recepty: Předkrmy 61 Ryby 65
Maso a drůbež 69 Zelenina a saláty 73
Pudinky a dezerty 77 Moučníky a pečivo 83

ČÁST III OD HLAVY PO PATY 86

Péče o pleť 88 Péče o tělo 96 Péče o vlasy 102 Péče o ruce 104
Péče o nohy 106 Lžčení 108 Proměny 114

Rejstřík 126

Seznam receptů 128

