

Obsah



Tajemství kouzelné zelňačky

5

Hit v hubnutí prominentů

6

Kdo přišel na ten recept?

6

> Originální recept

7

Nová kouzelná polévka

8

Jednoduše jezte a nabírejte dobrou náladu!

8

Proč zelňá dieta?

8

A proč ne?

9

Magie hubnutí, která se za ní skrývá

10

Vážíte příliš?

10

Svaly, nebo tuk

11

Tucet zlatých pravidel

12

1. Zelí à la carte

12

2. Dost polévky

12

3. Termoska – nezbytná nutnost

12

4. Nezaměřujte dny!

12

5. Hodně pít!

12

6. Plus bílkoviny

13

7. Plus dýchání a pohyb

13

8. Sedm dní a dost!

13

9. Výjimka: intervalová dieta!

13

10. Ideální termín

14

11. Živотноě důležité látky

14

proti tukům

14

12. Hubnutí a olivový olej

14

Kouzla na recept

15

Rozhovor s Dr. Petrem Schleicherem

15

Čtyři špičkoví kuchaři vaří zelí

19

Eckart Witzigmann

20

> Asijská zelňačka

20

Kolja Kleeberg

22

> Středomořská zelňačka

22

Christian Lohse

24

> Severoafrická zelňačka

25

Frank Buchholz

26

> Zelňačka s pecorinem a bazalkou

27

„Star“ na talíři

Zelné moudrosti

28

Z božských slz

28

Kulinářské dohady

29

Medicinbal

29

Ta hlávka je skutečně chlapík

30

Velká rodina zelí

32

Zelí prakticky

34

Co má kdy sezonu?

34

Nenechte si vnutit starou hlávku

34

Buďte k němu v kuchyni milí

35

Tak nebude zelí tučné

35

Zelí, světoběžník

36

> Boršč

36

> Sopes mallorquines

37

> Caldo verde (zelená polévka)

38

> Kresolský hrnec se zelím

39

Máte chuť na zelí z květináče?

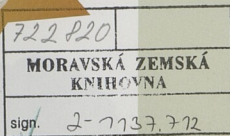
40

Dítě slunce

40

Takhle na zelí

40





Start do magického týdne 43



Magická formule 1: nízký GI 44
V zajištění cukru 44
Dlouhodobě štíhlí s GI 44

Magická formule 2:
vydýchejte tuk 46
Vaše tělo reaguje kyselé 46
Komplexní dechové cvičení 46

Magická formule 3: PT 48
Polovinu tuku 48

Magická formule 4: bílkoviny 50
Štíhlí pomocí bílkovin 50

Magická formule 5: chužvání 51
Zhubněte chužváním 51

Magická formule 6: pití 52
Odplatte tukové polštářky 52
Hodně pít, ale co 53

Magická formule 7: běh a spol. 54
Pohyb místo jo-jo efektu 54
Utečte kilům 54
Pro lenochy: trampolína 55

10minutová rozcvička 56

Sedm magických tipů 58

Magický týden v přehledu 60

1. den: ovoce 62
V kondici začínáme den 62
➤ *Spalovací nápoj* 63

Čarovné plody 64
➤ *Ovocné recepty* 64
Ovoce a GI 65
Volte sezonní ovoce 65

2. den: zelenina 66
➤ *Spalovací nápoj* 67
➤ *Večer: pečená brambora* 67

Báječná zelenina 68
➤ *Zeleninové recepty* 68

3. den: ovoce a zelenina 70
Kouzelná formule pro postavu 70
Kancelář? Není problém! 70

4. den: banány 72
Štíhlí a fit do semifinále 72
➤ *Banánový koktejl s proteinem* 73

5. den: ryby a drůbež 74
Vesele do cíle 74
➤ *Filé z tresky s rajčaty* 74
Óda na rajče 74
Óda na rybu 75

6. den: drůbež a zelenina 76
Úspěch je viditelný 76
➤ *Kuřečí pánev* 77

7. den: rýže a zelenina 78
S elánem do cílové rovinky 78
➤ *Houbové rizoto* 78

Bleskové hubnutí: magický víkend 80
Nastartujete v pátek 80
Magický víkend v přehledu 80
Které ovoce a kterou zeleninu? 82
Dobré ráno, soboto! 83
➤ *Spalovací nápoj* 84
Pryč s břískem 84
Ahoj, neděle! 85



Cílová rovinka k báječné postavě 87

Intervalová dieta: takhle na to 88
Proč působí trik s intervaly 88
Bez večere 89
Rozhovor s Dr. Johannem Wagnere 89

Intervalový den 1 92

Intervalový den 2 94

Intervalový den 3 96

Intervalový den 4 98

Intervalový den 5 100

Intervalový den 6 102

Intervalový den 7 104

77 magických tipů 106

Tak dáte kilům navždy vale 106
Ve formě a štíhlí po celý život 106
Promyšlená strava 106
Svaly místo špeku 107
Kouzelná formulka: 5x denně 108
PT: polovinu tuků 109
Formule GI 109
Proteinový zážrak 110
Tvarování těla 111
Čas kouzel pro zhubnutí 111
Kouzelné chuťovky 112
Spalovače tuků od A do Z 113

Přehled receptů 114

Věcný rejstřík 115

