

PODĚKOVÁNÍ	9
UPOZORNĚNÍ	10
CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ	10
POZNÁMKA O STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVĚ	10
ÚVOD	13

Nestárnete, zdokonalujete se	13
Jak působí kalanetika	14
Kalanetika může být účinná i tam, kde jiná cvičení selhala	15
V čem je kalanetika jedinečná	16
Moje kondiční filozofie	17
Změnit se je snadné	18
Modifikace kalanetiky pro starší ženy	19
Kardiokalanetika	20

I. část NAVŽDY FIT

1. Jak se tělo věkem mění 25

Nikdy není pozdě: proč se musíte udržovat v dobré kondici	25
Změny metabolismu	26
Musíte přibrat?	27
Rozdíl mezi svalem a tukem	28
Bolesti v zádech a loupání v kloubech vás vůbec nemusí trápit	31
Choroby: rakovina, srdeční onemocnění, cukrovka, Alzheimerova choroba	33
Vysoký krevní tlak a cévní příhoda mozková	37
Menopauza a hormonální změny	38
Osteoporóza a záněty kloubů	40
Kůže: vrásky a rakovina	42

- Přestaňte kouřit - a to hned! 45
Akceptujte své tělo: stárněte důstojně 46

2. Jak trénovat srdce

49

- Co byste měla dělat 50
Jak hodně musíte cvičit 51
Co vám může kardiokalanetika poskytnout 53
Jak začít 54
Nebezpečí úrazu 55
Začněte chůzí 58
Plavání 60
Jak při cvičení pečovat o tělo 61

3. Jak zdravě jíst

63

- Proč diety nefungují 63
Přestaňte držet diety - a to hned! 64
Kilojouly, diety a metabolismus 65
Jak si vést deník o jídle 66
Informace o složení potravin a jak odměňovat správné množství 68
„Bez tuku“ neznamená „bez kilojoulů“ 70
K čemu vlastně potřebujete tuk? 70
Vše o cholesterolu 72
Zvyšte příjem železa a vápníku 74
Tekutiny: voda, káva, alkohol 76
Vláknina a potraviny o velkém objemu mají na tloušťnutí nejmenší podíl 78
Sůl a cukr 79
Vitaminy a minerály 81
Jak změnit stravovací návyky 83
Potravinová pyramida 83
O sacharidech, bílkovinách a tucích 86
Jezte promyšleně - rozumné rady, jak jíst a nemít hlad 90
Plnohodnotné a ochuzené potraviny 90
Kolik porcí můžete sníst 90
Callanina příkázání 93
Naslouchejte svému tělu 93
Nakupujte promyšleně 94
Výběr potravin 95
Snažte se, aby oběd byl největším jídlem 97

Nevynechávejte jídla	98
Vařte rozumně	99
Vařte chutně	99
Nevažte se	100
Různé chutě	100
I v restauraci můžete jíst zdravě	102

4. Stres a jak se ho zbavit

104

Co je vlastně stres?	105
Staňte se pružnější - duševně i tělesně	106
Nesmyslných starostí se můžete zbavit	106
Jak si vést deník o stresu	109
Jaký jste typ?	111
Jak si poradit se stresem	111
Pozitivní myšlení	116
Dýchání je důležité	117
Uvolněte se pomocí dýchání	118
Kalanetika jako forma meditace	118
Zlepšete svůj spánek	122
Dopřejte si něco příjemného	124
Masáž	124
Aromaterapie	125
Alternativní terapie	126
Akupunktura	127
Ajurvéda	127
Bylinky	128
Homeopatie	128
Reflexní terapie	128

II. část



KALANETICKÉ CVIČENÍ

5. Kalanetika

130

O kalanetice	130
Základní kalanetické cvičení	134
Rozcvičení	134
Cvičení břicha	139
Cvičení dolních končetin	142
Hýždě, boky a zevní strana stehen	144
Celé tělo	146

Protažení	147
Pánev, přední a vnitřní strana stehen	150

6. Kardiokalanetika

154

O kardiokalanetice	154
Kardiokalanetické cvičení	157
Šest kardiokalanetických cviků	166
Kalanetická část cvičení	177

7. Speciální a udržovací cvičení

178

Záněty kloubů	178
Bolesti zad a vhodné držení těla	179
Bolesti kolenních kloubů	182
Bolesti krční páteře	183
Závratě a oběhové poruchy	183
Kondiční rutina	184
Náhrada kyčelního kloubu	184
Pokud jste nikdy necvičila...	185
Držení těla	186
Těhotenství a šestinedělí	186
Rekonvalescence po operaci	188
Kalanetická udržovací čtvrt hodinka	188