

PRVNÍ ČÁST

PŘIDEJTE SI NA TALÍŘ KOUZELNOU PŘÍSADU	7
NAŠE TĚLO, PŘÍTEL, KTERÝ TO S NÁMI MYSLÍ DOBŘE	9
PARABOLA O SALÁTU	10
NEBUDETE SI PŘIDĚLÁVAT FRUSTRACE	13
A NA DISCIPLÍNU NEZAPOMENETE	13
JE TO NA CELÝ ŽIVOT	14
JÍM, TEDY JSEM	15
NIKDY NENÍ POZDĚ	15
TALÍŘEM TO ZAČÍNÁ	16
CO JÍST? TO JE OTÁZKA	16
Zoom: Co je vlastně bio?	16
SPRÁVNÉ PŘÍSADY	17
KAM CHODIT PRO ZÁSObY?	18
Jak čistit bio ovoce a zeleninu?	19
Žij jako já: Trhy v zemi vycházejícího slunce	19
VYBÍREJTE PODLE ROČNÍHO OBDOBÍ	21
PŘILOŽTE RUKU K DÍLU, JDĚTE DO TOHO!	26
Žij jako já: Vaření jsem objevila pozdě	28
CO JE POTŘEBA?	29
PROTEINY	29
Kde je najít?	30
Správné množství	32
Příběh: Kouzlo burákového másla	33
Expres recepty	34
SACHARIDY	36
Kde je najít?	37

Správné množství	37
Příběh: Můj přítel cukr	39
Žij jako já: Když jsem byla ve StarDance	40
Jak ošálit chuťové buňky?	42
Expres recepty	43
LIPIDY	49
VITAMINY	51
Focus: Antioxidanty, vládci talíře	52
Ovocné šťávy	57
Expres recept	58
MINERÁLY A OLIGOELEMENTY	59
Focus: Kouzelná probiotika	62
Zoom: Fermentované potraviny, hotový zázrak	63
Žij jako já: Víno, má tajná neřest	64
9 PŘÍŠAD, BEZ KTERÝCH SE NEOBEJDU	66
Příběh: Blázen do hub	74
STRAVOVÁNÍ - ZÁSADY PRO TĚLESNOU A DUŠEVNÍ POHODU	75
CHCETE ZHUBNOUT?	75
JÍST MÉNĚ A ČASTĚJI	75
Focus: Ďáblův jazyk jménem konjak	77
A LEPEK?	78
Zoom: Jedlá soda	79
Focus: Voda znamená život	80
Příběh: Bez čaje ani na krok	80
Žij jako já: Moje rutina	81
Zoom: Vaříme s mírou	82
RECEPTY MÉHO DĚTSTVÍ	83
BABIČČINY POLÉVKY	84
Focus: Kmín kořený	85

BABIČČINY SALÁTY	86
Expres recept	86
Focus: Často opomíjená, ale rozhodně ne zbytečná, je acidobazická rovnováha	88

DRUHÁ ČÁST

ZDRAVÝ ŽIVOT VE ZDRAVÉM TĚLE	93
JAK SI VYBRAT FYZICKOU AKTIVITU?	95
Žij jako já: Jak jsem se dala na běh	96
FYZICKÁ AKTIVITA VERSUS SPORT, BOJ (KTERÝ NEEXISTUJE)	97
PRAVIDELNĚ SE VĚNUJTE FYZICKÉ AKTIVITĚ	98
DOBŘE, ALE ZHUBNEME DÍKY SPORTU?	98
VŠECHNO JE... V HLAVĚ!	100
Focus: Ještě jednou: Nikdy není pozdě na fyzickou aktivitu	101
MOJE SPORTOVNÍ RUTINA, JAKO BYSTE BYLI U TOHO	102
EXPRES TEST	104
BĚH	106
Focus: Sport šokem	106
Příběh: Jak běhat	107
Zoom: Je správné sportovat nalačno?	108
INTERVALOVÝ BĚH – PROTI RUTINĚ	109
JAK SE PROCVIČIT AŽ NA VRCHOL	110
KOUČINK NA MÍRU	110
POMALÉ PROBOUZENÍ NA 8 ETAP	112
DNY PODLE SVALOVÝCH SKUPIN	114
Den 1: Operace krásné nohy, krásné hýždě	115
1. Dřepy	116
2. Dřepy, druhá varianta	118

3. Skákací balon	119
4. Lýtka ve formě	119
MANIFEST ZA HEZKÉ PAŽE A ROVNÁ ZÁDA	120
1. Kliky trochu jinak	120
2. Obrácené kliky	120
3. Koště	121
4. Kliky o zeď	121
Den 2: Ploché břicho, břišní pekáč	122
1. Rovné zkracovačky	124
2. Zkracovačky na stranu	126
3. Zkřížené zkracovačky	128
4. Šlapání	130
5. Zkracovačky pro machry	133
6. Kombinace záda + břišní svaly	134
7. Plank	135
Bonus: Fitballový bonus	136
Zoom: A co rovnováha?	137
PRACUJEME NA OHEBNOSTI, PROTAHOVÁNÍ	138
Leknín	140
Varianta leknínu	142
Motýl	144
Káčátko	145
Rákos	146
Placka	148
Pavouk	150
Francouzský kankán	152
Schůdky	154
Gumička	156
Příběh: Chodíte dostatečně?	158
Zoom: Jóga ano, ale ne všelijak	159

TŘETÍ ČÁST

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH	163
VSTÁVAT BRZY	166
BÝT OPTIMISTA	167
MEDITACE	168
Focus: Plné vědomí	170
O DŮLEŽITOSTI SPÁNKU	171
Zoom: Umění siesty	174
Focus: Zlatá pravidla kvalitního spánku	175
Zoom: Co je spánkový dluh?	176
Žij jako já: Můj druhý život ve snech	176
NÁŠ GENIÁLNÍ MOZEK	177
RŮZNÉ TYPY INTELIGENCE	178
Focus: Interpersonální inteligence, která nám změní život	181
ŠTĚSTÍ SE DÁ NAUČIT	182
OBKLOPIT SE LASKAVÝMI LIDMI	182
Příběh: Narozeniny na konci světa	183
MŮJ VZTAH KE KRÁSE	184
KAŽDÝ VĚK MÁ SVÉ VÝHODY... A NEVÝHODY	186
ZAPOJIT SE ZNAMENÁ ŽÍT	190
AŽ ŽIJÍ VÝZVY	192
Žij jako já: Rallye Aïcha des Gazelles	193
Žij jako já: Má televizní zkušenost	194
NAŠI PŘÁTELÉ NĚMÉ TVÁŘE NE TAK NĚMÉ	195
Příběh: Den, kdy jsem objevila hipoterapii!	196