

Úvod	7
------------	---

ČÁST PRVNÍ

METODA

13

Kapitola první – Proč extrémní proměna?	14
---	----

Kapitola druhá – Jak extrémní cyklus funguje	22
--	----

Kapitola třetí – Metabolické úkoly a urychlovací aktivity	40
---	----

ČÁST DRUHÁ

21 DNÍ K EXTRÉMNÍ PROMĚNĚ

49

Osvojte si to!	51
-----------------------------	----

1. den: Najděte své „CO “a své „PROČ“	56
---	----

2. den: Objevte pravou cestu k proměně	65
--	----

3. den: Dodržujte své sliby	72
-----------------------------------	----

4. den: Připravte se na úspěch	80
--------------------------------------	----

5. den: Sestavte si tým	86
-------------------------------	----

6. den: Dělejte to po svém!	91
-----------------------------------	----

7. den: Vyřešte potíže!	100
-------------------------------	-----

Zamilujte si to!	104
-------------------------------	-----

8. den: Důvěřujte si	106
----------------------------	-----

9. den: Budte otevření, upřímní a zranitelní.	111
--	-----

10. den: Shodte to skutečné břemeno	116
---	-----

11. den: Zažeňte negativní vnitřní hlas	122
---	-----

12. den: Vytvořte si novou identitu	130
---	-----

13. den: Převzmete odpovědnost	135
14. den: Porazte svůj STRACH	140
Žijte tím!	145
15. den: Jděte do toho naplno.	147
16. den: Pád neznamená neúspěch.	151
17. den: Buďte zdravě sobečtí.	158
18. den: Mějte od druhých realistická očekávání.	163
19. den: Najděte si novou závislost.	168
20. den: Spouštěcí podněty a taktiky.	172
21. den: Žijte smysluplně.	181
První cyklus splněný: a co teď?	183

ČÁST TŘETÍ

VÁŠ NOVÝ ŽIVOT 185

Kapitola čtvrtá – Přijměte své nové já: mistrovské udržování váhy	186
---	-----

ČÁST ČTVRTÁ

CVIKY NA POSÍLENÍ METABOLISMU 199

ČÁST PÁTÁ

RECEPTY EXTRÉMNÍHO CYKLU 217

Snídaně	219
Vysokosacharidová jídla	232
Nízkosacharidová jídla	256
Hříšná jídla	287

PŘÍLOHY 299

Příloha A: Formuláře na 21 dní. 300

Příloha B: Nákupní seznamy a příprava jídel 311

Příloha C: Návody k přípravě jídel extrémní proměny ve velkém. 318

Příloha D: Přípustné potraviny extrémního cyklu
a porce o energetické hodnotě 100 kalorií 322

Poděkování 325

Rejstřík. 326