

Jak zůstat trvale
v dobré formě!

6 Předmluva

8 Pořádně na to!

10 Dobrá zpráva

12 Jak si stojím?

14 Moje strategie

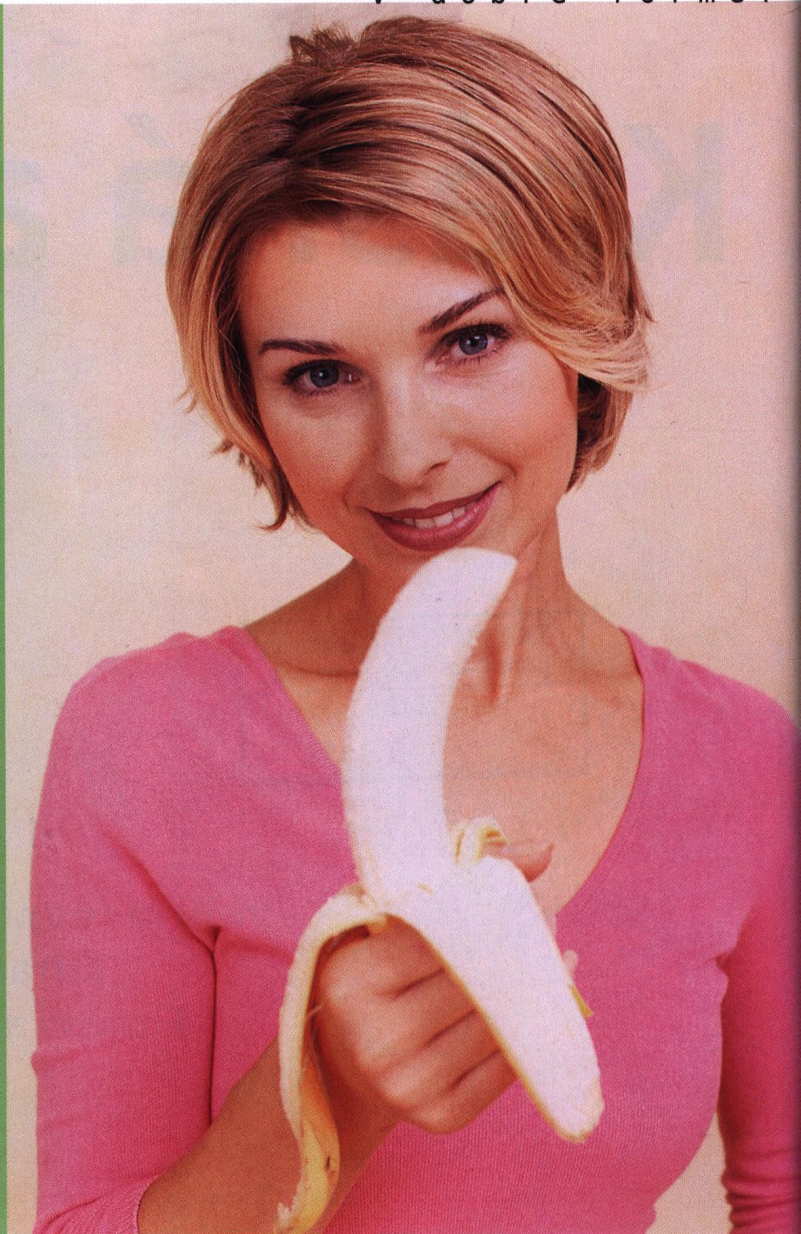
16 Dobře jíst a pít

18 Celá pravda

20 Zdravá strava, ale jak?

30 Takhle to funguje!

32 Strava - jediným pohledem



Obsah



34 Správný pohyb

- 36 Fitness - důležitá fakta
- 38 Efektivně a šetrně
- 44 Poklidné spalování tuků
- 54 Uvědomit si své tělo a ohebnost
- 60 Trénink pro chytré hlavy
- 66 Patnáctiminutový program na doma
- 68 Patnáctiminutový program do kanceláře

70 Správné uvolnění

- 72 Proč se uvolnit?
- 74 Krátké uvolnění v kanceláři
- 76 Plán na uvolňování v kanceláři
- 78 Jednoduché uvolnění doma
- 80 Relaxační plán na doma

82 Dobře žít

- 84 Najít vnitřní rovnováhu, užívat si bez rizika, relaxovat, dobře spát a starat se o sebe

88 Dobře naplánované

- 90 Plán pro začátečníky - první týden
- 92 Následný plán - další týdny

