

## OBSAH

<b>CVIČENÍ TAK, JAK HO NEZNÁTE .....</b>	<b>9</b>
Jak (ne)začít .....	10
Několik užitečných tipů na ledničku .....	12
Jak se motivovat a být produktivní? .....	27
Čtyři základní složky hubnutí .....	31
<b>STRAVA TAK, JAK JI NEZNÁTE .....</b>	<b>41</b>
Největší mýty ve výživě .....	45
Desatero nutričních tipů .....	61
<b>CVIKY, JAK JE ZNÁTE, ALE MOŽNÁ NEDĚLÁTE .....</b>	<b>65</b>
Zásady zdravého cvičení .....	67
<b>JAK NA DOKONALÉ BŘÍŠKO .....</b>	<b>69</b>
<b>JAK NA DOKONALÉ HÝŽDĚ .....</b>	<b>119</b>
<b>JAK NA DOKONALÁ STEHNA .....</b>	<b>165</b>