

# Obsah

● Bylo nebylo...	8
● Kapitola první – Trocha teorie	
Udělejte si na sebe čas!	11
Změna je život!	13
Jak často cvičit?	14
Hledáme motivaci	16
● Kapitola druhá – Od zítřka začínáme	
Na počátku byl strečink	21
Aerobní aktivity	25
Nebojte se posilovny	28
Zbavte se mýtů!	31
● Kapitola třetí – Rady pro začátek	
Co na sebe?	35
Co s sebou?	36
Cviky na míru	38
Mám jít cvičit?	40
Ukázkové tréninky v posilovně	41
● První intermezzo – Lidé se mě ptají...	51
● Kapitola čtvrtá – Fitness soutěže známé i neznámé	
Z Ostravy až na mistrovství světa	59
S Bohdanou na soutěžních prknech	62
Dnes závodím...	66
● Druhé intermezzo – Na slovíčko o soutěžích	68
● Kapitola pátá – V teple domova	
Co je doma, to se počítá	73
Ukázkové tréninky na doma	75

---

Zaměřeno na zadeček . . . . .	82
Útokem na problematické partie . . . . .	84
Aktivita na každém kroku . . . . .	86
<b>● Kapitola šestá – Bez výživy to nejde</b>	
Strava základ úspěchu . . . . .	91
Hubnout neznamená hladovět . . . . .	92
Jíst, ale co? . . . . .	94
Vařit, ale jak? . . . . .	97
Objevte svůj styl . . . . .	98
...člověk nikdy nejí sám! . . . . .	101
Z Bohdanina receptáře . . . . .	103
Pitný režim . . . . .	105
<b>● Třetí intermezzo – Na slovíčko o předsoutěžní dietě</b>	108
<b>● Kapitola sedmá – Fitness jako životní styl</b>	
Fitness je aktivita . . . . .	113
Fitness je zdravý jídelníček . . . . .	114
Fitness je elegance . . . . .	115
Rada závěrem . . . . .	116
<b>● Přehled doporučené literatury</b>	118