

PRVÁ ČASŤ

NALOŽTE SI NA TANIER TROCHA MÁGIE

NAŠE TELO - PRIATEĽ, KTORÝ NÁM CHCE DOBRE	9
ŽI AKO JA: PODOBENSTVO O ŠALÁTE	10
BUDEŠ K SEBE ZHOVIEVAVÝ	12
FRUSTRÁCIE ŤA NEVYFORMUJÚ	13
NEZABÚDAJ ANI NA DISCIPLÍNU	13
JE TO PRE ŽIVOT!	14
JEM, TEDA SOM	15
NIKDY NIE JE NESKORO	15

VŠETKO SA ZAČÍNA NA TANIERI (ALEBO NÍM)

ČO JESŤ? TO JE OTÁZKA!	16
Zoom: Čo je vlastne to bio?	16
KVALITNÉ SUROVINY	17
KDE SA ZÁSOBOVAŤ?	18
Zoom: Ako čistiť bioovocie a biozeleninu	19
Ži ako ja: Trh v krajine vychádzajúceho slnka	19
VYBERAJTE SI PODĽA ROČNÉHO OBDOBIA	21
PRILOŽTE RUKU K DIELU A PUSTITE SA DO TOHO!	26
Ži ako ja: Kuchárske umenie som objavila neskoro	28
ČO POTREBUJETE?	29
BIELKOVINY	29
Kde ich nájsť?	30
Šťastný výber	32
Príhoda: Čarodejná moc arašidového masla	33
Rýchle recepty	34
SACHARIDY	36

Kde ich nájsť?	37
Šťastný výber	37
Príhoda: Mój priateľ cukor...	39
Ži ako ja: Ako som bola v <i>StarDance</i>	40
Ako oklamať chuťové poháriky?	42
Rýchle recepty	43
TUKY	49
VITAMÍNY	51
Fókus: Antioxidanty, kráľovská zložka jedálneho lístka	52
Ovocné šťavy	57
Rýchle recepty	58
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY	59
Probiotiká, malý zázrak	62
Zoom: Kvasené potraviny - dar z nebies!	63
Ži ako ja: Víno, hriech mój rozkošný...	64
DEVÄŤ VECÍ, BEZ KTORÝCH SA NEZAOBÍDEM	66
Príhoda: Zbláznená do húb!	74
DOBRE JEŠŤ... A DOBRE SA CÍTIŤ	
CHCETE SCHUDNÚŤ?	75
JEDZTE MENEJ A ČASTEJŠIE	75
Fókus: Konjak na rozpúšťanie tuku	77
A ČO LEPOK?	78
Zoom: Sóda bikarbóna	79
Fókus: Voda je život	80
Príhoda: Nikdy bez bylinkového čaju	80
Ži ako ja: Mój denný režim	81
Zoom: Niečo o varení	82
RECEPTY MÔJHO DETSTVA	83
POLIEVKY MOJEJ STAREJ MAMY	84
Fókus: Rasca lúčna (ľudovo kmín)	85

ŠALÁTY MOJEJ STAREJ MAMY	86
Rýchle recepty	86
Fokus: Zanedbávaná, ale nie zanedbateľná rovnováha kyselín a zásad v organizme	88

DRUHÁ ČASŤ

ŠŤASTNÝ VO VLASTNOM TELE, ŠŤASTNÝ V ŽIVOTE

AKOSI VYBRAŤ SVOJU AKTIVITU?	95
Ži ako ja: Ako som sa dala na beh	96
FYZICKÁ AKTIVITA VERZUS ŠPORT, VEČNÝ BOJ	97
VENUJTE SA FYZICKEJ AKTIVITE PRAVIDELNE...	98
OK, ALE DÁ SA ŠPORTOM SCHUDNÚŤ?	98
VŠETKO JE... O STAVE MYSLE!	100
Fokus: Už sme to povedali, začať nie je nikdy neskoro!	101
MŮJ ŠPORTOVÝ REŽIM ZBLÍZKA, AKOBY STE BOLI PRI TOM	102
RÝCHLY TEST	104
BEH	106
Fokus: Športy s traumami	106
Príhoda: Ako behať?	107
Zoom: Je správne športovať nalačno?	108
INTERVALMI PROTI JEDNOTVÁRNOSTI!	109

NA TOP TELE SA MUSÍ PRACOVAŤ!

KOUČING NA MIERU	110
OSEM ETÁP NENÁHLIVÉHO VSTÁVANIA	112
POSTUPNÉ PRECVIČOVANIE SVALOVÝCH SKUPÍN	114
Deň 1: Cieľ: Pekné nohy, pekný zadok	115
1. Drepy alebo neviditeľná stolička	116
2. Drepy typu plié	118
3. Skákajúca lopta	119

4. Top lýtka	119
MANIFEST VYRYSOVANÝCH RAMIEN	
A ROVNÉHO CHRBTÁ	120
1. Kfuky pre ženy	120
2. Kfuky naopak	120
3. Metla	121
4. Kíuky o stenu	121
Deň 2: Ploché brucho a svaly ako z betónu	
(ale áno, veríme tomu)	122
1. Priame brušné svaly	124
2. Bočné svaly	126
3. Šikmé svaly	128
4. Bicyklovanie	130
5. Vypracované brucho	133
6. Kombo chrbát + brucho	134
7. Plank (doska)	135
Bonus: Volá sa fitlopta!	136
Zoom: A čo rovnováha?	137
ZLEPŠENIE OHYBNOSTI - STREČING	138
Lekno	140
Lekno dva	142
Motýf	144
Káčatko	145
Trstina	146
Trojuholník	148
Pavúk	150
Francúzsky kankán	152
Schodisko	154
Gumička	156
Príhoda: Kráčate dost?	158
Zoom: Joga áno, ale nie hocijaká	159

TRETIA ČASŤ

V ZDRAVOM TELE ZDRAVÝ DUCH

VSTÁVAŤ SKORO	166
BYŤ OPTIMISTA	167
MEDITÁCIA	168
Fokus: Plné vedomie	170
O DÔLEŽITOSTI SPÁNKU	171
Zoom: Umenie siesty	174
Fokus: Zlaté pravidlá dobrého spánku	175
Zoom: Čo je to spánkový deficit?	176
Ži ako ja: Mój druhý život v snoch	176
NÁŠ MOZOG, TEN GÉNIUS	177
RÔZNE DRUHY INTELIGENCIE	178
Fokus: Interpersonalna inteligencia, ktorá mení život	181

BYŤ ŠŤASTNÝM SA TREBA NAUČIŤ

OBKLOPTE SA LÁSKAVÝMI ĽUĎMI	182
Príhoda: Narodeniny na konci sveta	183
MÓJ VZŤAH KU KRÁSE	184
KAŽDÝ VEK MÁ SVOJE VÝHODY... AJ NEVÝHODY	186
ANGAŽOVAŤ SA ZNAMENÁ ŽIŤ!	190
NECH ŽIJÚ VÝZVY!	192
Ži ako ja: Rallye A'icha des gazelles	193
Ži ako ja: Moja skúsenosť s televíziou	194
ZVIERATÁ, NAŠI VÔBEC NIE HLÚPI PRIATELIA	195
Príhoda: Deň, keď som objavila hipoterapiu	196