

Obsah

ÚVOD

Tomáš Pětivoký · 5 · Jan Lipšanský · 7 · Jana Havrdová · 9

RADY ODBORNÍKŮ

Marie Skalská · 12

KDY JSOU NADBYTEČNÉ KILOGRAMY ŽIVOTU NEBEZPEČNÉ?

Michaela Bebová · 16

ZÁKLADNÍ SLOŽKY STRAVY: SACHARIDY, BÍLKOVINY A TUKY

Iva Málková · 21

JAK BÝT I PŘI HUBNUTÍ LABUŽNÍKEM

Olga Šípková · 25

JAK BÝT LASKAVÁ SAMA K SOBĚ (MUŽE NEVYJÍMAJE)

Daniel Müller · 29

SPRÁVNÉ POHYBOVÉ NÁVYKY V KUCHYNI PŘI VAŘENÍ NÁS OCHRÁNÍ
PŘED BOLESTÍ ZAD

Lukáš Roubík · 35

KALORIE A KALORICKÝ DEFICIT - MÝTY VS. FAKTA

Martin Schmiedl · 39

PROČ JE CVIČENÍ DŮLEŽITÁ SOUČÁST ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU?

Andy Pavelcová · 45

NEVĚŘTE VŠEMU, CO SE PÍŠE, A MĚJTE SE RÁDI

Martina Jandová · 50

ROZLOŽENÍ JÍDLA BĚHEM DNE