

Obsah 50 rad Jak zhubnout

- 01** Pryč z pasti přísných diet 6
- 02** Přesvědčte se, zda je hubnutí nutné 8
- 03** Každý den sbírejte prémiové kilometry 10
- 04** Jezte častěji luštěniny 12
- 05** Vyjděte si na jídlo, aniž byste se utrhlí ze řetězu 14
- 06** Prosím více světla! 16
- 07** Čtyřstupňový plán „Pryč s bříškem“ 18
- 08** Bez radosti nefunguje nic: Najděte si ten pravý sport 20
- 09** Snídejte každý den 22
- 10** Balastní látky přispívají k dlouhodobému hubnutí 24
- 11** Kulaté bříško a hubené nohy? Raději zajděte k lékaři! 26
- 12** Pryč s předsudky, sem s cvičkami 28
- 13** Nic není dovoleno, nic není zakázáno 30
- 14** Zařídte si zóny bez jídla 32
- 15** Už žádnou colu a limonády 34
- 16** Mandle zahánějí hlad 36
- 17** Hubnutí ve vodě je efektivní 38
- 18** Přiberete, jakmile přestanete kouřit. Nenechte se tím rozladit. 40
- 19** Hýbejte se na pracovišti: častěji vstávejte a chodte 42
- 20** Abyste se zbavili kilogramů, musíte si vybrat správnou dietu 44
- 21** Jezte více vajec 46
- 22** Nenechte zmizet své svaly – posilujte 48
- 23** Najděte si trenéra 50
- 24** Odložte módní časopisy 52
- 25** Pijte s chutí: raději zelený čaj než červené víno 54
- 26** Sestavte si kalorický rozpočet pro svou postavu 56
- 27** Vyberte si tu správnou posilovnu 58
- 28** Jezte více polévek 60
- 29** Nenechte se svést svým nosem 62
- 30** Sestavte si tréninkový rytmus 64
- 31** Oblékejte se chytře – aneb Jak se budete cítit o pět kilo lehčí 66
- 32** Pryč se stresem, pryč s tukem: Hodte starosti za hlavu! 68
- 33** Se sportem začněte plánovaně a systematicky 70
- 34** Sem s malými talíři 72
- 35** Vypněte přehnanou sebekritiku 74
- 36** Správná svačina pro případ náhlého hladu 76
- 37** Díky dobré kondici rychleji zhubnete 78
- 38** Jak překonat přestávky v hubnutí 80
- 39** Více proteinů rozpálí vaše vnitřní topení 82
- 40** Pořídte si krokoměr 84
- 41** Dopřejte si kvalitní spánek 86
- 42** Jezte syrovou stravu 88

Autoři

- 43** Nezapínejte televizi – čím častěji, tím lépe 90
- 44** Posilujte svaly horní poloviny těla 92
- 45** Rozloučení se závislostí na sladkém 94
- 46** Běhání vás dostane do formy 96
- 47** Jezte více nadýchaných pokrmů 98
- 48** Najděte si jiné odměny 100
- 49** Turistika vás zbaví nadbytečného tuku 102
- 50** Raději poslouchejte hudbu, než léčit špatnou náladu jídlem 104

Recepty

- Asijská polévka s kuřecím masem 61
- Bylinková omeleta s rajčaty 47
- Krémový nápoj s čokoládou a vanilkou 23
- Osvěžující třešňová šťáva 35
- Ovocná müsli tyčinka 77
- Pikantní popcorn 99
- Pšenice se zeleninou 89
- Zázvorovo-bazalkový nápoj 35
- Zázvorovo-citronové muffiny 13



Elisabeth Lange

Je odbornicí na výživu a mnoho let pracovala jako redaktorka velkého časopisu pro ženy. Dnes pracuje jako nezávislá odborná

žurnalistka a žije v Hamburku-Eppendorfu. Napsala celou řadu úspěšných titulů o zdravém životním stylu. Ve svých knihách se snaží co nejvíce přiblížit výsledky aktuálních výzkumů veřejnosti a pomoci je uvést do praxe.



Elmar Trunz-Carlisi

Věnuje se sportovní medicíně a vede Institut prevence a následné péče v Kolíně nad Rýnem.

Specializuje se na zdravotní cvičení a fitness a z této oblasti uvedl již mnoho příspěvků v laických i odborných časopisech, knižních publikacích, rozhlase i v televizi. Je autorem a spoluautorem dalších titulů o hubnutí.