

001 (NKF)

- Kéž bych vypadala jako modelka! 4



Spalovače tuků se představují

- Biologické látky, které rozpouštějí tuk 6
- Hormony řídí látkovou výměnu 10

Hledání váhy, s níž se budeme cítit dobře

- Geny řídí příjem potravy 12
- Kde se bere nadváha? 14
- Ideální váha podle statistik 16



02/2138

I. 927 938

Pilíře každé diety

- Alfou a omegou je dostatek tekutin 18
- Život se skládá z pohybu 20
- Správná kombinace potravin s pohybovou činností 22



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1000921970

Spalování tuků

- Základní potřeba energie 24
- Energie díky zdravé výživě 26
- Start do „lehčího“ života 28



Víkendová dieta

- Spalování tuku – o samotě či ve společnosti 30
- 1. – 2. den 31



Třítýdenní kúra

- Týden za týdnem blíž k vysněné postavě 38
- 1. – 3. týden 40



Denní odplavování škodlivin

- Tenhle den je jenom můj! 114
- Tekutinový, ovocný, rýžový, jarní a celozrnný den 115



Jak si udržet štíhlou postavu

- Vědomě si pochutnávat a s rozmyslem nakupovat 120
- 10 pravidel pro pěknou postavu 125
- Seznam receptů 126
- Rejstřík 127

