

# OBSAH

## ÚVOD / 11

**Říkáte, že chcete mít tělo, pro které by stálo za to zemřít.  
Co takhle tělo, pro které by stálo za to žít?**

## KAPITOLA PRVNÍ / 15

### Dieta je ošklivé slovo

- Fakta a lži o tuku
- Jak vykrmit prase
- Základní kameny výživy
- Podstata přejídání
- Nepřecházejte od diety k dietě
- Dámy, nastartujte!
- Jak se zbavit zlovyků

## KAPITOLA DRUHÁ / 35

### Nejste přehnaně soustředěná na tuk?

- Jste opravdu tlustá, nebo je to jen vaše představa?
- Jak to můžete měřením a vážením objektivně dokázat
- Jaký jste typ?
- Co se stane, když sníte úplně normální porci
- Od věstonické Venuše po Madonnu: ve zkratce o historickém vývoji ženského ideálu krásy

## KAPITOLA TŘETÍ / 55

### Opatrně s dietami: je to džungl!

- Pověra o celulitu
- Odsávání tuku (líposukce) – pozor, ať vás to nevucne celou!
- Nejhorší hladové diety
- Podvod s masážními pásy

### **Jezte víc – víc zhubnete**

- Kouzlo jídel s nízkým obsahem tuků
- Nová a odvážná potravinová pyramida
- Potraviny, které hojí a léčí
- Antioxidanty – naprosto zásadní věc
- Vitaminy a minerály od A do Z

### **Coryina kuchařka s nízkým obsahem tuků**

- Tuky v potravě: dobré, špatné a ošklivé
- Umělé tuky – přátelé nebo nepřátelé?
- Sladké nic
- Jak vybavit kuchyň
- 35 způsobů, jak snížit množství tuků
- Od všežravců po gurmány – 7 různých jídelníčků s nízkým obsahem tuků
- Jak uvařit rychle a bez tuků

### **Zahýbejte s tukovými faldy – jinak se jich nezbavíte**

- Fantastická trojkombinace – a budete fit
- Odložte lži o cvičení
- Podstata cvičení
- 15 důvodů, proč zvednout zadek – a to hned
- Cvičení a děti: co je bezpečné a co by mohlo být nebezpečné
- Základní protažení
- Coryina každodenní sestava protažení

### **Vše, co jste si kdy přála vědět o aerobním cvičení**

- Jak začít
- Aerobní cvičení
- Od boxu po klouzání: nejlepší způsoby spalování tuku
- Jednoduché stroje, které vám připraví důkladné cvičení
- Vstoupila jste do tréninkové zóny
- Najděte si příjemnou tělocvičnu

## KAPITOLA OSMÁ / 161

### **I to je aerobní cvičení**

- Rady profesionálů, jak být fit
- 7 fantastických sestav aerobního cvičení
- 22 způsobů, jak se zamilovat (samozřejmě do cvičení)

## KAPITOLA DEVÁTÁ / 175

### **Individuální posilování k vymodelování krásného těla**

- Rady pro začátečníky
- Co to je, když kulturista řekne...
- Poznejte své svaly
- Tajemství závaží
- Mých 18 nejoblíbenějších cviků
- Sestavy cvičení, která modelují a posilují
- Jak si zařídit domácí tělocvičnu

## KAPITOLA DESÁTÁ / 225

### **Jak přežít s minimem tuků ve světě, kde se to jimi jen hemží**

- Večere v restauraci, která vás nezničí
- Návod, jak přežít svátky
- Jíst za dva?
- Kam až vás může posedlost dietami dovést
- Příliš mnoho dobrého škodí (i když jde o cvičení)