

# Obsah

Úvodní slovo autorky .....	6
Poděkování .....	7
<b>I. část</b>	
<b>Jídlo základ života .....</b>	<b>8</b>
<b>1. kapitola</b>	
Jídlo základ života .....	9
<b>2. kapitola</b>	
Tank ve cvičebním úboru .....	12
<b>3. kapitola</b>	
Hormony a fantazie .....	15
<b>4. kapitola</b>	
„Tohle všechno je tvoje!“ .....	18
<b>5. kapitola</b>	
Na celý život .....	22
<b>6. kapitola</b>	
Musím zhubnout – ale rychle! .....	25
<b>7. kapitola</b>	
Všem vám ukážu! .....	30
<b>8. kapitola</b>	
Ostře sledované kilogramy .....	34
<b>9. kapitola</b>	
Trénink s vůní skořice .....	36
<b>10. kapitola</b>	
Jáma lvová – zvaná posilovna .....	40
<b>11. kapitola</b>	
Úspěch na váze nezáleží – zdraví ano .....	43
<b>12. kapitola</b>	
Šedo-růžový image .....	47
<b>13. kapitola</b>	
Cvičení je můj život! .....	49
<b>14. kapitola</b>	
Zapomeňte na genetiku a žehlení – začněte na sobě pracovat! .....	52

---

**II. část**

<b>Zdravě jíst neznamená trpět hladu</b> .....	58
<b>1. kapitola</b>	
Metabolismus – přítel či nepřítel .....	59
<b>2. kapitola</b>	
Sestavte si svůj vlastní zdravý jídelníček .....	61
<b>3. kapitola</b>	
Přechod na zdravou stravu není vstupenkou do pekla! .....	64
<b>4. kapitola</b>	
S ručičkou váhy dolů k úspěchu .....	68
<b>5. kapitola</b>	
Úspěch na dosah ruky .....	71
<b>6. kapitola</b>	
Malý & velký pomocník – využití výživových doplňků .....	74

**III. část**

<b>Cvičení – účinná zbraň v bitvě s kilogramy</b> .....	78
<b>1. kapitola</b>	
Aerobik, posilovna nebo radši obojí? .....	79
<b>2. kapitola</b>	
Sestavujeme cvičební plán .....	82
<b>3. kapitola</b>	
Cvičení – doma nebo mezi lidmi? .....	84
<b>4. kapitola</b>	
1. třída základní školy posilování .....	86
<b>5. kapitola</b>	
Zapomeňte na problémy a cvičte .....	89