

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| Poznámka autora .....  | 7  |
| Předmluva .....  | 9  |
| Slovo úvodem .....   | 13 |
| Poděkování .....   | 17 |
| Úvod .....   | 19 |
| <br>   |    |
| Část I. <i>Životní volba. Plán snižování nadváhy<br/>o sedmi krocích</i> ..... | 29 |
| 1. <i>Vyberte si startovací místo, které vám<br/>vyhovuje</i> .....            | 31 |
| Přístup drobných změn .....  | 32 |
| 2. <i>Maximalizujte své uspokojení<br/>prostřednictvím rovnováhy</i> .....     | 37 |
| Seznam zdravých potravin .....   | 40 |
| 3. <i>Vylad'te si příjem kalorií</i> .....                                     | 46 |
| 4. <i>Proveřte si jednou týdně realitu</i> .....                               | 52 |
| 5. <i>Zabudujte si do života aerobik</i> .....                                 | 54 |
| 6. <i>Zásobujte svůj den energií z maličností</i> .....                        | 58 |
| 7. <i>Návyk na užívání 1001 jednoduchého<br/>tipu z Části II.</i> .....        | 61 |
| <br>   |    |
| Část II. <i>1001 jednoduchý způsob, jak zhubnout.</i> ..                       | 63 |
| 8. <i>Stravovací tipy</i> .....  | 65 |
| Kontrolování příjmu potravy při pravidelných<br>jídlech .....                  | 65 |
| Mlsání .....   | 70 |
| Nutriční hodnota .....   | 81 |
| Plánování jídel a kuchyňské tipy .....   | 87 |
| Večeře mimo domov .....  | 95 |
| Vaření a recepty .....   | 99 |

---

|  |     |
|--|-----|
| Oblíbené nízkokalorické recepty .....                                | 114 |
| 9. <i>Tipy na tělesnou svěžest</i> .....                             | 147 |
| Začínáme .....   | 147 |
| Formování postavy .....  | 161 |
| Každodenní pohybová aktivita .....                                   | 161 |
| Videokazety .....  | 182 |
| Slovník aktivit .....  | 183 |
| 10. <i>Tipy, jak si poradit s rodinou</i> .....                      | 187 |
| 11. <i>Tipy, jak si uchovat pozitivní postoj</i> .....               | 204 |
| Motivování .....   | 204 |
| Překonávání nesnází .....  | 220 |
| 12. <i>Tipy, jak si poradit s přáteli</i> .....                      | 232 |
| 13. <i>Tipy, jak se ujmout nadvlády nad snižováním nadváhy</i> ..... | 237 |
| Než začnete .....  | 237 |
| Za pochodu .....   | 259 |
| <br>   |     |
| Doslov .....   | 275 |
| <br>   |     |
| Dodatky .....  | 279 |