

## ČÁST PRVNÍ

---

Moje tělo a já .....	7
Proč už konečně nedokončit to, co jste již tolikrát začínaly? .....	8
Jak je to s tím obrazem – odrazem v zrcadle? .....	10

### Dílna č. 1

Dílna testů a rozhodnutí, co se sebou vlastně budu dělat .....	13
Jaké by měly být moje správné míry? .....	15

### Dílna č. 2

O stravě a o tom, jak na to .....	17
Konkrétní pokyny pro následujících deset týdnů: .....	20
Pokyny pouze pro první týden .....	22
Pokyny pro následujících devět týdnů .....	23
40 otázek na téma dieta, hubnutí, nadbytečná kila .....	28
Dieta – naučit se lépe stravovat .....	29
Umět se napít .....	34

### Dílna č. 3

Budme fit! .....	35
Cvičební program .....	35
3 minuty pro zahřátí celého těla .....	36
10 minut pro zahřátí a protažení všech svalů .....	36
Posilovací cvičení .....	39
Uvolňovací strečink .....	44
Pas a žaludek .....	49
Kyčle a stehna .....	51
Zadek a hamstringy .....	52
Hrudník a paže .....	53
Několik poznámek pro každý den .....	58

### Dílna č. 4

Náš vzhled – hygiena a kosmetické úpravy .....	59
Boj proti vráskám .....	61
Ruce a nehty .....	66
Nohy .....	66

Rty .....	67
Zuby a dásně .....	67
Tělo a pokožka .....	67

### **Dílna č. 5**

Líčení a jeho kouzlo .....	69
Čeho se tedy vyvarovat .....	69
Ještě než začneme .....	72

### **Dílna č. 6**

U kadeřníka .....	73
Několik rad a myšlenek .....	73
Kosmetický a kadeřnický ateliér .....	75

### **Dílna č. 7**

V módním ateliéru .....	83
Nezapomeňte na doplňky .....	90

## **ČÁST DRUHÁ**

---

Energie, vitalita, životní síla .....	91
Malý zdravotní dotazník .....	93
Osm základních rad pro dobré zdraví: .....	84

### **Dílna č. 8**

Jak naložit s volným časem .....	95
Být ve formě .....	99
Zamyšlení nad vaším spánkem .....	99
Několik strategií, které šetří čas .....	103

### **Dílna č. 9**

O potravě trochu jinak .....	105
Energetické zesilovače .....	105
Negativní látky pro organismus .....	107
Zpříjemňovací dieta .....	109
Superzdravá dieta .....	109

### **Dílna č. 10**

Zdroj fyzické energie a elánu .....	113
A nyní už váš fit program .....	116

**Dílka č. 11**

Duševní síla .....	119
Naučte se relaxovat .....	119
První část: relaxace těla .....	119
Druhá část: relaxace mysli .....	125
Naučte se soustředit .....	127
Zdravý a správný spánek .....	128
Co dělat, nemůžete-li usnout: .....	130
Co dělat, budíte-li se v noci: .....	131
Desatero přikázání dobrého spáče .....	132

**Dílka č. 12**

Vnitřní vyrovnanost .....	133
---------------------------	-----

**ČÁST TŘETÍ**

---

Vaše životní cesta – aneb jen tak na kus řeči .....	139
Co dodat... ..	149