

# Obsah

Předmluva .....	7
<b>I. část</b>	
<b>Dělená strava .....</b>	<b>8</b>
<b>1. kapitola</b>	
Proč dělená strava? .....	9
<b>2. kapitola</b>	
Dělená strava a historie .....	12
<b>3. kapitola</b>	
Dělená strava – redukce nebo úprava hmotnosti? .....	13
<b>4. kapitola</b>	
Dělená strava ve výživě ženy a muže .....	15
<b>5. kapitola</b>	
Dělená strava a děti .....	17
<b>6. kapitola</b>	
Dělená strava a imunita .....	19
<b>7. kapitola</b>	
Dělená strava a dlouhověkost .....	21
<b>II. část</b>	
<b>Nelehký úkol dietologa .....</b>	<b>22</b>
<b>1. kapitola</b>	
Osobní trenér – nejlepší přítel člověka? .....	23
<b>2. kapitola</b>	
Pod lupou matky medicíny .....	28
<b>III. část</b>	
<b>Osobní trenér Jitky Asterové .....</b>	<b>30</b>
<b>1. kapitola</b>	
První setkání .....	31
<b>2. kapitola</b>	
„Vítku, musíme s tím něco udělat!“ .....	32
<b>3. kapitola</b>	
Hubneme s Jitkou Asterovou .....	33
<b>4. kapitola</b>	
Vzpouira proti reklamám a zažitým mýtům .....	34
<b>5. kapitola</b>	
Ve dvou se to lépe táhne .....	35
<b>6. kapitola</b>	
Jak se do lesa volá... ..	37
<b>7. kapitola</b>	
Nejžádanější menu na obrazovce .....	38

---

<b>8. kapitola</b>	
Trnitá cesta k úspěchu . . . . .	39
<b>9. kapitola</b>	
„Doplňky“ od slova „doplnit“ . . . . .	40
<b>10. kapitola</b>	
13 kg za dva měsíce . . . . .	41
<b>11. kapitola</b>	
Na věku záleží . . . . .	44
<b>12. kapitola</b>	
Česká Cindy Crawford . . . . .	45
<b>IV. část</b>	
<b>Z dopisů...</b> . . . . .	46
<b>V. část</b>	
<b>Pohled do soukromí Jitky Asterové</b> . . . . .	50
<b>1. kapitola</b>	
Dětství na ledě . . . . .	51
<b>2. kapitola</b>	
Herectví a zdravý životní styl . . . . .	52
<b>3. kapitola</b>	
Žena nebo herečka? Obojí! . . . . .	53
<b>4. kapitola</b>	
Bitva začíná . . . . .	54
<b>5. kapitola</b>	
Před zraky televizních diváků... . . . .	56
<b>6. kapitola</b>	
Co dál? . . . . .	58
<b>VI. část</b>	
<b>Trénink podle Jitky Asterové</b> . . . . .	60
<b>1. kapitola</b>	
Základní aspekty tréninku . . . . .	61
<b>2. kapitola</b>	
Výběr cviků . . . . .	62
<b>3. kapitola</b>	
Tréninkový program . . . . .	63
<b>VII. část</b>	
<b>Jídelníčky</b> . . . . .	72
<b>1. kapitola</b>	
Zásady přípravy dělené stravy . . . . .	73
<b>2. kapitola</b>	
Základní suroviny . . . . .	81
<b>3. kapitola</b>	
Rozpis jídelníčků . . . . .	85