

Předmluva .....	4
Ingrid Bauerová – osobní příběh, jak zhubnout bez jojo-efektu .....	5

## Metabolismus a váha . . . str. 6

Proč se vyplatí zhubnout .....	8
<i>Zdraví a krása</i> .....	8
<i>Zjistěte svou spotřebu energie</i> .....	10
<i>Vytyčte si reálné cíle</i> .....	12
Jak zvýšíte svůj metabolismus .....	14
<i>Jak v těle funguje získávání energie</i> .....	15
<i>Zdravý metabolismus potřebuje kalorie</i> .....	19
<i>Zvyšte svou přeměnu energie</i> .....	20



## Posilováním svalů podpoříte svůj aktivní metabolismus . . . str. 22

Svaly zlepšují bazální metabolismus .....	24
<i>Svaly – tepelná elektrárna</i> .....	25
<i>Dvoustupňový program pro výkonné svaly</i> .....	27
Ideální doplněk: kondiční trénink .....	28
<i>Více malých elektráren pro vaše svaly</i> .....	29
<i>Jednoduché, ale velmi efektivní: chůze a jogging</i> .....	30
<i>Často podceňovaná cyklistika</i> .....	36
Posilování při velké nadváze .....	40
<i>Síla a vytrvalost: váš tréninkový plán</i> .....	52
Posilování při mírné nadváze .....	58
<i>Síla a vytrvalost: váš tréninkový plán</i> .....	72
Budte fit a aktivní po celý život .....	75
<i>Aktivní pohyb ve všední den</i> .....	75
<i>Více relaxace a odpočinku</i> .....	77
<i>Váš tréninkový plán na celý život</i> .....	82



## Jídelníček pro účinnější metabolismus . . . str. 84



Kdo jí, nehřeší . . . . .	86
<i>Dopřejte si vždy dostatek energie . . . . .</i>	87
<i>Jezte ve správném biorytmu . . . . .</i>	88
<i>Zdraví chutná – pozor na kvalitu . . . . .</i>	96
<i>Turbo-potraviny . . . . .</i>	98
<i>Nápoje: především hodně vody . . . . .</i>	101
<i>Hubnutí ve zvláštních životních etapách . . . . .</i>	102
<i>Jak začít se změnou stravování . . . . .</i>	107
Zdravý jídelníček při velké nadváze . . . . .	108
<i>Recepty: obědy . . . . .</i>	109
<i>Recepty: večeře . . . . .</i>	114
Zdravý jídelníček při mírné nadváze . . . . .	120
<i>Recepty: obědy . . . . .</i>	121
<i>Recepty: večeře . . . . .</i>	126
Zdravá kuchyně bez jojo-efektu po celý život . . . . .	132
<i>Recepty: obědy a večeře . . . . .</i>	133
Kdo chce hubnout, musí mít správné zažívání . . . . .	146
<i>Jak podpoříte eko-systém svého těla . . . . .</i>	147



- *Doporučená literatura 152*
- *Užitečné adresy 152*
- *Adresy k měření bazálního metabolismu 154*
- *Věcný rejstřík 156*
- *Rejstřík cviků 159*
- *Rejstřík receptů 159*
- *Závěrem... 160*

**DALŠÍ  
INFORMACE**