

OBSAH

Předmluva	6
DŮLEŽITÁ FAKTA A UŽITEČNÉ TRIKY	9
Celulitida – relativně nový problém	10
Víceúrovňová strategie proti pomerančové kůži	12
Zpevnění vazivových tkání	14
Jak můžeš posílit kolagenní tkáň	16
Odbourávání tuku – věda sama o sobě	17
Srovnání jablek s hruškami	19
Inzulin střeží tukové buňky	21
Hnědá tuková tkáň – svatý grál spalování tuků	24
Do boje s tukem pomoci chilli a rybího tuku	26
Zelený čaj – hotový všeměhl	29
Štíhlejší díky střevním bakteriím?	30
Navození hormonální rovnováhy	36
Ženské hormony krmí pomerančovou kůži	38
Testosteron – silný partner proti celulitidě	39
Růstový hormon somatotropin zpevňuje povislou pokožku	42
Stresový hormon kortizol se stará o tvorbu tukových polštářků	43
Jak navodit hormonální rovnováhu	44
Aktivace tekutin ve tkáních	46
Masáže – žádné pochybné kouzlo	47
Odstranit celulitidu krémováním?	48

TVŮJ TRÉNINK PROTI CELULITIDĚ	53
Pohybem k silnému vazivu	54
Let's do it!	55
Dostaň se do správných obrátek: rozcvičení	56
Zvyš svou pohyblivost v rámci možností: mobilizace	68
Nech svaly růst: silový trénink	90
Pusť se do boje s kaloriemi: tabata (HIIT)	132
Dopřej si čas ke zklidnění: protažení	154
Go for it!	166
Tvůj čtyřtýdenní program	167
Tvůj třicetiminutový tréninkový plán	168
Tvůj šedesátiminutový tréninkový plán	172
RECEPTY	177
Cílená výživa	178
Snídaně	182
Oběd	188
Večeře	194
Nápoje	200
Literatura	204
Rejstřík cvičení	206
Rejstřík receptů	207
Tiráž	208