

OBSAH

Úvod	9
Uživatelská příručka	11
KAPITOLA 1: STRAVOVÁNÍ	15
Rozluštění stravovacího kódu	15
Štíhlé návyky ohledně kalorií	15
Jezte opravdově	22
Zvyšte si živiny na maximum	31
Dobře hospodařte s jídly	34
Základní informace o nápojích	38
KAPITOLA 2: POHYB	44
Rozluštění cvičebního kódu	44
Základ	44
Zvětšete si svaly na maximum	58
Rozjeďte to při kardiotréninku	66
Co nejvíc využijte venkovní prostory	67
KAPITOLA 3: DOMA	70
Nakupování potravin	70
Nakupujte štíhle	70
Zeštíhlující potraviny	72
Nenechejte se zmást prodejci potravin	77
Všechno o obalech potravin	77
Dejte se do vaření	81
Štíhlé vaření	81
Skladujte štíhle	85
Začněte spalovat	87
Drtiče kalorií	87
Čisté výrobky	91
Zelený domov	91
Buďte přirozeně krásné	93
Nejlepší věci	94
Léky, které brzdí hubnutí	95

KAPITOLA 4: NA CESTÁCH	99
Čas večírků	99
Oslavujte štíhle	99
Jak přežít v restauraci	101
Štíhlé večere	102
V práci	107
Jídla v kanceláři	107
Zvládání pohybu současně s prací	111
Cestovní tajemství	112
Stravování na cestách	113
Pohyb při létání	114
 KAPITOLA 5: UDRŽUJTE SI MOTIVACI	119
Motivujte, inspirujte a dávejte podněty	119
Nastavení přístupu	119
Vytvoření podpory	125
Jezte správně a víc se hýbejte	130
 KAPITOLA 6: VYHNOUT SE NÁSTRAHÁM	138
Zvládání hladu	138
Potlačení nutkavých chutí	146
Vyhnout se přejídání	146
Zvládání stresu	150
Uberte	150
„Nemám to v rozpočtu“	157
Šetřete s jídlem	158
Budte při cvičení šetrní	162
Zařazení pohybu s dětmi	162
S nimi	162
Bez nich	163
Tik tak: Překonání časového tlaku	164
Spalujte v běhu	165
Jezte zdravě i ve spěchu	165
Nemáte k tomu přístup?	165
Fitness	166
Jídlo	166

Dostat se přes zaseknutou váhu	167
Jemně si vyladíte pokrok	167
KAPITOLA 7: DEJTE HUBNUTÍ SUPERNÁBOJ	171
Život při hubnutí	171
Chytrá tajemství hubnutí	171
Podivné tipy ohledně stravy a pohybu, které fungují	175
Šízení při hubnutí	183
Ošidte způsob hubnutí	184
Pár slov o módě	191
Oblékejte se štíhle	191
KAPITOLA 8: ZÁVĚREČNÉ ZÚČTOVÁNÍ	195
Celkový součet bodů	196
Celkový počet zaškrtnutých tipů	197
Vaše konečné výsledky	198
Co říká váš celkový součet bodů	198
Žádný tip nazmar	202
Nashle, štíhlice	202
Vybrané odkazy	204
Poděkování	211
Rejstřík	212