

OBSAH

Pryč s břišním tukem – koncepce 4

Pestrá strava 6

Hodně pohybu 10

Chut'ovky k hubnutí a mlsání 13

Chutná snídane 14

Oběd plný energie 30

Lehká večeře 64

Jídelníček na 2 týdny 80



Fit naprosto bez stresu 83

Vytrvalostní a silový trénink pro ploché břicho 84

Procházka se zábavou navíc 85

Další stupeň: walking 86

Běh pro (věčné) začátečníky 87

Cyklistika in & outdoor 88

Plavání je lehkost sama! 89

V rovnováze: Rozcvička na 10 minut pro trénink BNZ & záda 90

V klidu je síla: jóga pro břicho 130

Rejstřík receptů 138

Rejstřík pojmů 139

Poznámky k textu 140

