

OBSAH

Co je zdravá štíhlost

Chcete váhu, kterou jste měla ve dvaceti?

A co všechno tomu hodláte obětovat?

9

Teorie rovnováhy

Co pustit po vodě, co si nechat, jak to vyvážit

29

To ty hormony, paní doktorko!

Co se děje s naším tělem v klimakteriu? A můžu to nějak ovlivnit?

53

Fetačky z cukrárny

Staňte se pánem svých zlovyků

73

Zkusila jsem všechny diety světa

Proč krátkodobé diety fungují krátkodobě? A proč pořád selháváme?

93

Sportovkyní proti své vůli

Nenarodila jste se v teniskách? I tak si můžete zamilovat pohyb

103

Počítat kalorie, bílkoviny, tuky... má to smysl?

Jak je to vlastně s metabolismem v klimakteriu a jak to můžu změnit?

127

Pětkrát denně? A není to moc?

Držíme se toho, protože jsme to jednou někde četly.

Ale děláme to správně?

139

A co mám teda jíst?

Jak by měl vypadat jídelníček ženy ve středním věku?

Vlastně to není složité

149

Dáma se sklenkou

Kolik alkoholu můžu? Co pít místo něj?

Jak se zamilovat do čaje, když mě nikdy nezajímal? A co kafe?

167

Půst ano, či ne?

Půst – to zní vznešeně. Je to jen móda, nebo to i k něčemu je?

187

Stébla pro tonoucí

Teoreticky vím všechno perfektně, ale praxe pokulhává.

Proč a jak si zdravě pomoci?

197

Lepší verze sebe

Kým chcete být následující desítky let?

219