

OBSAH

Rady na cestu k vysněné postavě

Jak vykročit a kam směřovat?.....	10
Zjistěte, jak na tom Vaše tělo je a jak to zlepšit.....	10
Jak se vyrovnat s JO-JO efektem po dietě.....	11

Psychika a hubnutí

Psychika je mocná čarodějka.....	11
Každý den je nový začátek.....	12
Někdy je čas se na vše vykašlat.....	12
Motivační nástěnka, aneb nebuď ovčí a žij vlastní život.....	13

Jednoduché, neotřelé, účinné triky v hubnutí

Přerušovaný půst.....	14
Funguje na tuk teplo nebo zima?.....	15

Cvičení

Jak se neucvičit k smrti a hýbat se, aby to mělo smysl.....	17
Jak donutit tělo pohybem k hubnutí.....	18
Které cvičení spálí nejvíce tuku?.....	19
Doba, kdy se začíná v těle spalovat tuk a smysl kardia.....	19

Zbavte se strachu z přibírání tím, že víte jak na to!

Proč dnes jíst jinak než dříve?.....	20
Proč je pro nás cukr tak škodlivý.....	21
Rozkolísaná hladina cukru v krvi.....	22
Jak snížit riziko přibírání a hubnout?.....	23
Složení jídla během dne – co vše můžete sníst?.....	24
Mýtus zvaný večeře.....	25

Suroviny a dochucení pro zdravé vaření

Běžné zdravé i netradiční přílohy.....	27
Suroviny na přípravu těsta a moučníků.....	29
Kombinace koření a chuť jiných zemí.....	31

RECEPTY

Snídaně a svačinky

Citronovo-makové lívanečky.....	34
Čokoládový hrneček	36
Trhanec.....	38
Ovesno-pohanková kaše s červeným rybízem a morušemi.....	40
Banánový mugcake s kokosem.....	42
Lívanečky s cottage sýrem.....	44
Kuskus s mákem.....	46
Ovesný mugcake s tvarohem a rozinkami.....	48
Svěží tvarohovo-citronový mugcake.....	50
Borůvková snídaně z hrníčku.....	52
Křupavé medové müsli.....	54
Rychlé kokosové sušenky nejen na snídani.....	56
Mrkvový chlebiček.....	58
Pohanková kaše s oříšky.....	60
Královská snídaně naslano.....	62
Čokoládový krém s banánem a avokádem.....	64

Zdravé nápoje

Avokádovo-banánové smoothie.....	68
Zeleninové šťávy bez odšťavňovače.....	70
Ovoce kdykoliv po ruce.....	72
Osvěžující jogurtový nápoj a ledová káva.....	74

Polévky

Jemná brokolicová polévka se sýrem.....	78
Rychlá papriková polévka.....	80
Mrkvová polévka.....	82
Hustá zeleninová polévka.....	84

Hlavní chody a večeře

Vepřové maso na hrášku a tymiánové brambory.....	88
Pstruh na másle s jogurtovým a rajčatovým dipem.....	90
Kuskus se žampiony a mrkvičkou.....	92
Zdravé mini špízy.....	94
Snadný hovězí guláš s karotkou.....	96
Špenátový quiche se žampiony.....	98
Krůtí kousky na zelenině s černou quinou.....	100
Medové kuřecí špalíčky se zázvorem.....	102
Hovězí kousky na červené paprice a koriandru.....	104
Rajčatové varhánky s cuketou a mozzarellou.....	106
Hovězí karbenátky z trouby.....	108
Rychlá pizza placička.....	110
Zeleninová směs s kuřecími kousky.....	112
Tvarohové knedlíky s ovocem.....	114
Lehké špagety s cuketkou.....	116
Cuketové placičky se sýrem.....	118
Červená čočka se špenátem.....	120
Kuřecí plátek s cibulovo-citronovou omáčkou.....	122
Kuřecí kousky s rajčatovo-bazalkovou omáčkou.....	124
Sezamová prsíčka s kuskusem.....	126
Koprová omáčka s knedlíčky.....	128
Rychlý špenát z jedné pánve.....	130
Kuřecí rolky s mozzarellou.....	132
Fritáta s rajčaty a bazalkou.....	134
Pečená zelenina s rozmarýnem a nivovou omáčkou.....	136
Pikantní lečo s cuketou.....	138
Kuřecí směs z jedné pánve s kurkumou a houbami.....	140
Pohankový nákyp s jablky.....	142
Cuketová kolečka za pár minut.....	144
Rychlý losos na pomerančích se salátem.....	146
Svěží salát z quinoi.....	148
Vydatný teplý těstovinový salát.....	150
Zapečené brambůrky s tymiánem a tvarůžky.....	152
Křupavá tvarůžková dobrota.....	154
Pomazánky nejen na večeři.....	156
Křupavý osvěžující salát se sladkou chutí.....	158

Zdravé mlsání

Čokoládový dortík s tvarohem.....	162
Jogurt s medovými jablíčky a ořechy.....	164
Citronový koláč.....	166
Tvarohové muffiny s borůvkami.....	168
Mini palačinky s kokosem a banánem.....	170
Amarantové keksy.....	172
Cookies s cottage sýrem a čokoládou.....	174
Jablečno-skořicová kolečka.....	176
Čoko-pomerančové košíčky.....	178
Dýňové muffinky.....	180
Tvarohový koláč s para ořechy a lesním ovocem.....	182
Medový jablečný koláč s oříšky.....	184
Extra čokoládový řez.....	186
Panna cotta s malinovo-ostružinovým přelivem.....	188
Müsli tyčinky nejen na cestu.....	190