



6 „Z toho, co mám na talíři, poznám, jak se mám rád.“
Rozhovor s Petrem Havlíčkem

14 Fenomén jménem hubnutí
Historie a současnost diet

18 Jídelníček pro dobré ráno
Tipy na chutné snídaně

34 5 triků k snídani
Vše, co jste kdy chtěli vědět a báli se zeptat

38 Nejen obilí
Vyzkoušejte jiné přílohy

40 Jídelníček pro detox
Odlehčete svou stravu

56 Otočte nový list
Znáte alternativy salátu?

60 Elixíry pro zdraví
Recepty na smoothies, která nedají nemoci šanci

62 Jídelníček plný ryb
Přidejte do stravy chutné ryby

78 Co jíst, když...
Najděte správné řešení

82 Jídelníček pro sportovce
Získejte dostatek energie pro sport

98 Skvělý fresh na talíři
Ochutnejte svěží saláty

102 Slané mámení
Zkroťte svůj příjem soli

104 Jídelníček pro hezčí křivky
Zbavte se přebytké vody a celulitidy

120 Dekódujte své chutě
Co se skrývá za touhami po nezdravých potravinách?

124 Jídelníček pro dobrou pohodu
Naladte se na pozitivní notu

140 Proti stresu
Víme, které potraviny vám pomohou

142 Chytrá svačinka
Jaké tyčinky by vám neměly chybět?

144 Jídelníček nejen na Vánoce
Vyzkoušejte naše slavnostní menu

160 Hřešte ve správnou dobu!
Co si kdy dopřát

164 Proč nejíst bílý cukr?
Známe 10 důvodů, proč si na něj dávat pozor

166 Pravda, nebo lež?
Je všechno, co se říká o jídle, mýtus, nebo ne?

172 Semirexie
Myslete na své zdraví přiměřeně

174 Proměňte svoji kuchyni
Malé změny, které vám pomůžou zhubnout

178 Jak pracovat s jídelníčkem
Přizpůsobte ho svým potřebám