

## TEORIE

Slovo na úvod	5
<b>ZDRAVÍ A ŠTÍHLÍ SE SMOOTHIES</b>	7
<b>Malé smoothie – velký účinek</b>	8
Pestrobarevná a prospěšná	8
Jak připravit smoothie	9
Zvláštní nápoj: zelené smoothie	10
Hubneme v souladu s tělem a přírodou	11
Pět argumentů pro smoothie dietu	12
<b>Zázračné zbraně z přírody</b>	14
Látky nutné pro vitalitu	14
Pestrost mikroživin	15
Hustota živin místo množství kalorií	17
Úloha bílkovin, tuků a sacharidů	18
Je to zelené a zeštíhluje to: chlorofyl	20
Divoké rostliny pro fajnšmekry	22
Hubnutí ruku v ruce s očistou	24
Extra třída: biokvalita, místní a sezonní	26
Superpotraviny pro supersmoothies	28
Výživa pro tělo i duši	30

## PRAXE

<b>SMOOTHIE DIETA</b>	<b>33</b>
<b>Smoothie dieta pod drobnohledem</b>	34
Stručně na úvod: co vás čeká?	34
Test: Jaký jste dietní typ?	36
Dokonalé načasování: kdy chcete začít?	40
Redukční pyramida	43
Svačiny jako prevence návalů hladu	50
Nápoje: pitím ke štíhlé linii	53
Ořechové mléko vlastní výroby	55



<b>Zahajujeme smoothie týden</b>	56
Začínáme zlehka	56
Pomocníci pro přípravu smoothies: vybavení	58
Na co dávat u mixování pozor	60
Kouzlíme s recepty a obměňujeme je	62
Hustá smoothies: polévky, pudinky a zmrzliny	63
Skladování a trvanlivost	68
Smoothies na cesty a do práce	68
Nákupní seznam: plánujeme	70
Věrní společníci během diety: pohyb a odpočinek	74
<b>Sedmidenní smoothie dieta</b>	76
První den	77
Druhý den	80
Třetí den	82
Čtvrtý den	84
Pátý den	86
Šestý den	88
Sedmý den	91
<b>Studnice nápadů</b>	94
Pestrá smoothies	95
Zelená smoothies	102
Detoxikační večere	110
Detoxikační zákusky	112



<b>A jak dál? Smoothie dieta jako nový začátek</b>	114
Prodlužujeme dietu pro výraznější zhubnutí	114
Již žádné výkyvy váhy, žádný jo-jo efekt!	115
Turbo-kúra po svátcích a velkém hodování	117
15 rad na cestu k přirozené štíhlosti	118
Doporučená literatura	122
Doporučené internetové stránky	122
Věčný rejstřík	123
Rejstřík receptů	126