

Revoluční návod na hubnutí

Zapomeňte na počítání kalorií, dělenou stravu nebo hladovění při nejrůznějších dietách. V tomto speciálu *Bylinky revue* vám představíme funkční návod na trvalé zhubnutí bez větší námahy. Věřte, že to skutečně jde, a pokud se budete držet našich rad, budete sami překvapeni, jak nejen naše tipy, ale i bylinky v tomto směru fungují.

Převratné studie

Zaměřili jsme se na nejnovější fakta a výzkumy ohledně obezity a hubnutí. Vzhledem k tomu, že ve světě neuvěřitelně rychle přibývá obézních jedinců, snaží se vědci přijít na to, proč tomu tak je. Skutečně za to může přejídání, nebo je problém někde úplně jinde? Detailně rozebraná fakta i studie, včetně snadných návodů pro štíhlou linii, vám servírujeme na stranách 4–13.

Obézní děti

V posledních letech či desetiletích přibývá dětí, a to i těch nejmenších, které trápí nadváha či obezita. Lékaři bijí na poplach a apelují na rodiče, aby s tím něco dělali. Ale co přesně s tím mají a mohou dělat? A jak můžeme svým potomkům pomoci udržet si optimální a zdravou váhu? Možná budete překvapeni, ale i obyčejné éterické oleje dokáží skoro zázraky a mohou být v tomto boji skvělým spojencem. Zajímavé informace i praktické návody najdete na stranách 14–17.

Dělená strava

V devadesátých letech jsme v České republice mohli pozorovat obrovský vzestup zastánců dělené stravy. Je však také mnoho těch, kdo dělené stravě příliš nefandí a dokonce ji považují za škodlivou – jíst se má přece pestrá strava. Nebo je to jinak? Podívejte se na zajímavé argumenty na stranách 18–21.

Receptář pro hubnoucí

Čaje i koupele nám mohou pomoci zahnat hlad, překonat chuť na sladké nebo odbourávat tuky. Zjistili jsme, jaké byliny hrají v této oblasti prim. Okuste na vlastní kůži návody, jež vám předkládáme na straně 22.

