

obsah

6 Dokonalé břicho bez faldů

Který tuk může být pro tělo nebezpečný a jak se ho zbavit?

10 Postava typu jablko

Pozor na sacharidy!

12 20 tipů pro sexy tělo

Dvacítka dobrých rad jak nastartovat hubnutí

Jezte

20 Jezte víc, zhubnete

Více jídla, lepší výsledky na váze!

22 Potraviny, které vám pomohou zhubnout

Co si pořídit do ledničky a spíže?

28 Chci zhubnout, ale miluju...

Jak chuti na sladké, slané a tučné?

32 Superjidelníček na 4 týdny

Recepty a plán na jíst po celý měsíc

48 Svačte chytřeji

Jak na ně, aby přinesly užitek?

52 Superfoods a jejich využití

Pusťte do kuchyně výjimečné potraviny



54 Myslete štíhle

Ke krásnému tělu se dostanete i jasnou hlavou. Jak na to?

56 Břicho jako balon

Bojujete s nadýmáním? Víme, co pomáhá!

60 Kamarádky vs. dieta

Mají přátelé vliv na to, jak jíte?

Formujte

62 Cvičením k super postavě

Změňte rutinu ve prospěch cvičení

64 Sexy plán na 4 týdny

Víme, co dělat, abyste první výsledky na břišku viděla už za měsíc

72 Břicho jako pekáč buchet

Ten zázrak je správný dech

76 Zaměřeno na břišní svaly

Devatero cviků, které můžete dělat i doma v obýváku

80 5 tipů, jak to jde i jinak

Co ještě můžete kromě cvičení udělat pro ploché břicho?

82 A-TEAM

Čtveřice nejlepších trenérů odhaluje své triky v boji za štíhlejší bříško

88 Vyrýsujte core

Pevný střed těla je základem zdraví

92 Vnímej svůj střed

Dech a core jsou víc než stovky sklapovaček

94 15 minut pro lepší kondici

98 7 cviků, které zrychlí vaše spalování

Zkuste sestavu, která změní trénink v hru

Spalujte

108 Spalujte jako nikdy předtím

Víme, jak na to chytře a efektivně

110 Všechno, co potřebujete vědět o kardiu

Jak cvičit správně, abyste nepadala únavou a kila přitom šla dolů?

116 Na stroje!

Poradíme, který si vybrat i plán, jak nejlépe spalovat

122 Konec nudy na běhacím pásu

Zkuste filmy, hudbu, změnu terénu nebo třeba nové tričko

126 Běhání s výsledky
Plán na trénink

128 Správný playlist
Hudební koktejl na míru vašemu sportu

130 Fit styl
Praktičtí pomocníci pro radost

132 Techno trénink
Moderní technologie vás určitě nadchnou

134 Zhubla jsem sportem
Příběhy tří žen, které si splnily sen o krásném těle

Tvarujte

140 Nový úhel pohledu
Když už nic nezabírá... jde to i jinak

142 Vision boardy
Jak vám obrázky mohou pomoci najít motivaci

144 Rozhýbejte svůj metabolismus!
Jak jej dostat do optimálního nastavení

146 Geny štíhlosti
Jeden jí jako nezavřený, druhý přibere i z vody. Proč?

148 Rafinované křivky
Jak vyzdvihnout přednosti a zamaskovat nedostatky?

156 Břicho (nejen) pod skalpelem
Co je vhodné pro nadbytek tuku, kůže po zhubnutí nebo břicho po porodu?

164 Když je třeba plikace
Chirurgické řešení obezity je někdy jediná možnost

166 Dieta a spánek
Jak vám pomůže dobrý spánek a nač je pravidelnost?

170 Test pro perfektní tvary
Díky testu budete vědět, jak se konečně zbavit tukových polštářů



12



148



42