



Doporučujeme

6 Hubneme rychle, zdravě a snadno

Odlehčený jídelníček, kterým můžete nastartovat své novoroční předsevzetí zhubnout. Letos se vám to určitě podaří.

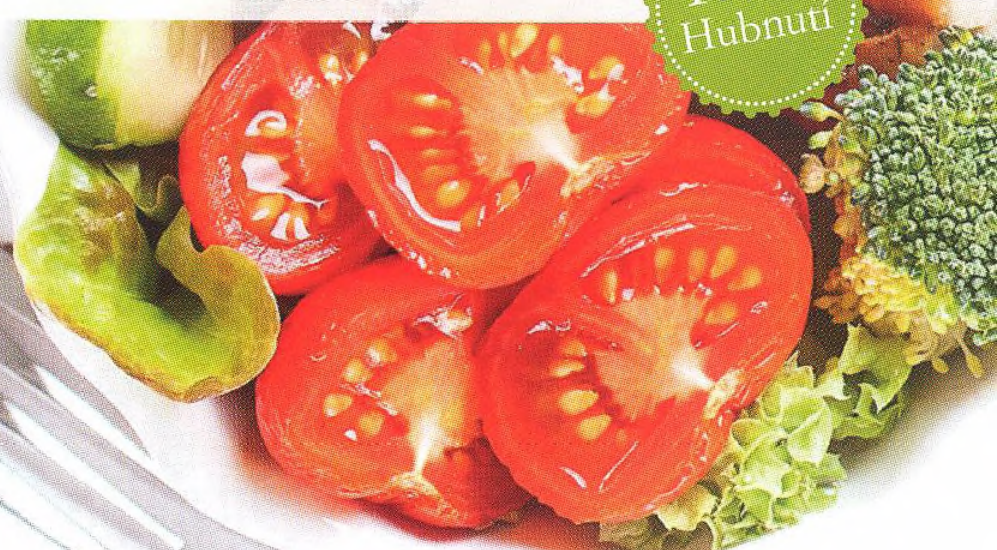
Téma:
Hubnutí



24 Konopí posílí imunitu

Patří mezi nejdůležitější a nejvýživnější doplňky stravy. Chutná i léčí. Vyzkoušejte je!

Téma:
Hubnutí



10 Z kuchyně *Zdravých receptů*

Rozhodli jsme se, že vám pomůžeme správně nastavit jídelníček, aby pro vás bylo hubnutí příjemné, nikoli omezující.

18 Luštěniny pro zdraví

Vyznáte se v luštěninách? Poradíme vám, jaké našemu organismu vyhovují nejvíce.

20 Tukožroutské polévky

Zasytí, dodají spoustu energie a pomohou vám zbavit se nadbytečných tukových polštářků.

22 Rychlá jídla (nejen) na hubnutí

Přichystali jsme vám jídelníček na celý den – od snídaně až po večeři.

26 S vařečkou kolem světa

Ochutnejte tradiční ukrajinské dobroty, jež jsou plné masa i zeleniny.

28 Netradiční nápoje

Nejsilnější spalovače tuků pro snadnější hubnutí.

30 Co jste ještě neochutnali

Připravte si domácí seitan – „maso“ pro vegetariány i vegany.