

Obsah

Místo úvodu			
Hubnutí začíná v hlavě			
Co je vlastně obezita?			
Potřebujete vůbec hubnout?			
Proč jsme obézní?			
Proč se někdy nedaří hubnout			
Jak převést teorii do praxe			
Jak se zbavit nevhodných návyků			
Vzorec pro trénink			
Když jíte víc, než byste měli			
Vnitřní podněty, které svádějí k jídlu			
Co je důležité			
Na čem je založen dietní systém NutriCare			
Výhody pro zdraví			
Základní pilíře jídelníčku NutriCare			
Glykemický index běžných potravin			
Mýty a nejasnosti kolem GI			
Pitný režim je důležitý			
Nejlepší řešení: voda			
Džusy			
Limonády			
Zelený a černý čaj			
Ovocné a bylinné čaje			
Káva			
Energetické nápoje			
Alkoholické nápoje			
Vyhleďte odborníka	26		
Na první návštěvě u dietologa	27		
Co vás čeká?			
Jak zapisovat příjem potravy a nápojů	28		
Jak zdravě nakupovat	30		
Jak vybrat nad stravováním v restauraci			
Několik tipů pro zdravé vaření			
Praktické tipy poradce pro výživu	32		
Nechci věnovat tolik úsilí a času přípravě jídla			
Dietní a zdravá jídla mi nechutnají			
Neumím vařit	33		
Není to pro mne dostupné			
Rady na závěr: Každý týden nová potravin	34		
[Z]měřte se!	35		
Pomohou doplňky stravy?	35		
Jak doplňky stravy užívat	36		
Doplňky stravy při hubnutí			
Výběr a nákup	37		
Vařte si sami, kvalitně a zdravě	38		
Praktické rady pro nákup a skladování potravin			
Zásady zdravého vaření			
6 Nezapomínejte na pohyb	40		
8 Pohyb jako prevence			
Jak si vybrat správný jídelníček?	42		
9 Praktické příklady			
Přehled kategorií NutriCare	43		
10 Zvláštní případy			
12 Souhrnné tabulky barevných jídelníčků	46		
Recepty pro zdravé hubnutí			
Oranžové dny	52		
Růžové dny	94		
Fialové dny	138		
Modré dny	180		
Zelené dny	220		
Žluté dny	264		
Jak cvičit podle této knihy?	304		
Neděste se kilogramů			
Jak a kdy cvičit			
Nezapomínejte na protažení	305		
Co jíst před cvičením a po něm			
Cvičení pro maminky a 45+	306		
Úvodní rozcvičení	308		
Posilování posturálního svalstva	310		
Cvičení s míčem	320		
Protahování zádového svalstva	326		
Protahování šijového svalstva	330		
Cvičení pro začátečníky a středně pokročilé	332		
Formování dolních končetin a hýždí	334		
Protahování dolních končetin a hýždí	340		
Posilování zádového svalstva	344		
Protahování zádového svalstva	348		
Posilování hrudníku a paží	352		
Protahování hrudníku a paží	356		
Posilování břišního svalstva	358		
Cvičení pro pokročilé	364		
Posilování zádového svalstva	366		
Protahování zádového svalstva	369		
Posilování svalstva hrudníku	372		
Protahování svalstva hrudníku	376		
Posilování ramenních svalů	377		
Protahování ramenních svalů	380		
Posilování paží	382		
Protahování paží	386		
Posilování dolních končetin	387		
Protahování dolních končetin	392		
Posilování břišního svalstva	394		
Autoři této knihy	396		
Rejstřík	412		