

obsah

- 6 Kult zdravého jídla**
Co se vlastně skrývá pod tímto pojmem?

Dietní bible

- 10 10 titánů vaší kuchyně**
Potraviny, které se vyplatí znát
- 20 Přejídání vs. nejedení**
Víme, proč jsou oba tyto extrémy tak špatné
- 24 Vaření plné chuti a vášně**
O zdravém jídle s kuchařem, výživovou odbornicí a blogerkou
- 30 Diety, které klidně můžete zkusit**
Našli jsme pro vás ty, které fungují
- 34 Kam mizí tuky?**
Jak je to vlastně s našimi tukovými zásobami
- 38 Ony to dokázaly**
Máme pro vás příběhy pěti žen, kterým se podařilo vyhrát nad váhou
- 44 Revoluce v hubnutí**
Vyzkoušejte moderní postupy

- 48 Od modelingu k výživě**
Rozhovor s výživovou poradkyní Gabrielou Peacock
- 54 Kritická období**
Petr Havlíček o tom, kdy nejčastěji přibíráme
- 60 Nejšílenější diety**
Tohle rozhodně nezkoušejte
- 64 Konec diet**
Nastává nové období

Zdravá kuchařka

- 70 Jak pracovat s jídelníčky**
Praktický návod, jak na to
- 72 7x super jídelníček**
Inspirace od sedmi různých výživových specialistů
- 87 Snídaně**
Recepty pro dobré ráno

- 109 Hlavní chod**
Tipy na velká jídla

- 131 Saláty**
Svěží, lehké a chutné

- 153 Dezerty**
Nápady pro slavnostní příležitosti

Na závěr

- 178 Užiteční pomocníci**
Co vám nesmí chybět na cestě za štíhlou postavou