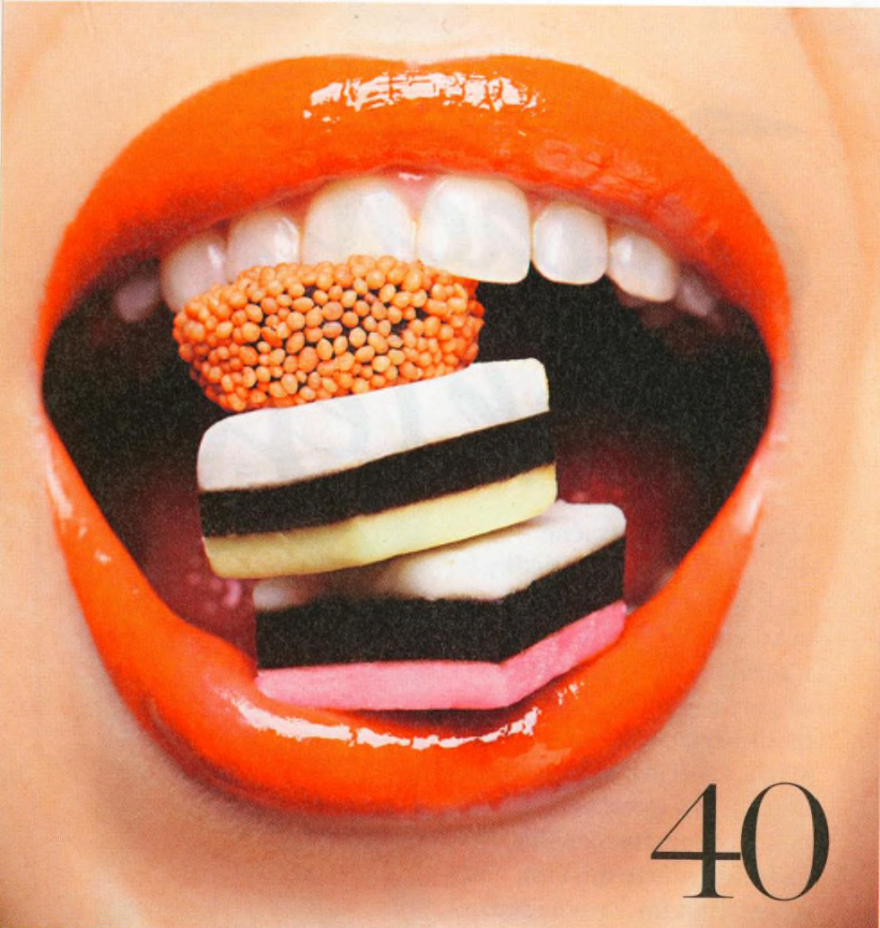




3 Editorial

Know-how

10 Skončujte s dietou a zhubněte
Správný začátek je základ

12 Co jíst a hlavně kdy
Co si dopřát hodinu po hodině

14 Posilovna pro mozek
Otestujte své znalosti v našem kvízu

18 Není kalorie jako kalorie
Po čem sáhnout?

22 20 top triků, jak na to
Zapojte do svého plánu nejnovější poznatky

26 Tajemství nákupu potravin
Jak nesáhnout v obchodě vedle

32 Nenechte se zmást obalem
Zaměřte se na obsah

34 Dekódujte složení
Naučte se číst etikety

36 Zkroťte svoje zlovyky
Vyzrajte na svoje chutě

38 Síla vůle
Věděli jste, že se dá trénovat stejně jako svaly?

40 Hříšná cesta k sexy tělu
Je cheat day řešení?