

Než začnete

- 14 Nejlepší online a offline průvodci
- 16 Co si ujasnit před hubnutím?
- 18 Čtyřtýdenní strategie pro správný start
- 20 Tipy na to, jak se konečně rozhoubat
- 24 Naučte se odhadnout správnou porci

Jídlo a pití

- 32 Snídaně je grunt. Anebo ne?
- 42 Pitný režim pomáhá s hubnutím
- 46 Oběd pod drobnohledem
- 50 Dieta z krabičky. Hodí se pro vás?
- 56 Zdravé a vyvážené svačiny
- 60 Zkroťte věčnou chuť na sladké
- 64 Zaostřeno na ovoce a zeleninu
- 66 Večeře, po které se vám bude dobře spát
- 88 Přerušovaný půst
- 94 Menopauza mění pravidla

Plánování

- 12 Dobrý plán je základ úspěchu
- 28 Ráno ve vaší režii
- 52 Cvičení v obědové pauze
- 76 Má smysl trénovat večer?

Pohyb a relaxace

- 40 Protahení, nejlepší start do nového dne
- 54 Cvičení do kanceláře
- 78 Jóga na zklidnění
- 80 Večerní rituál pro nabrání nových sil
- 82 Spánek a hubnutí



32



42



88