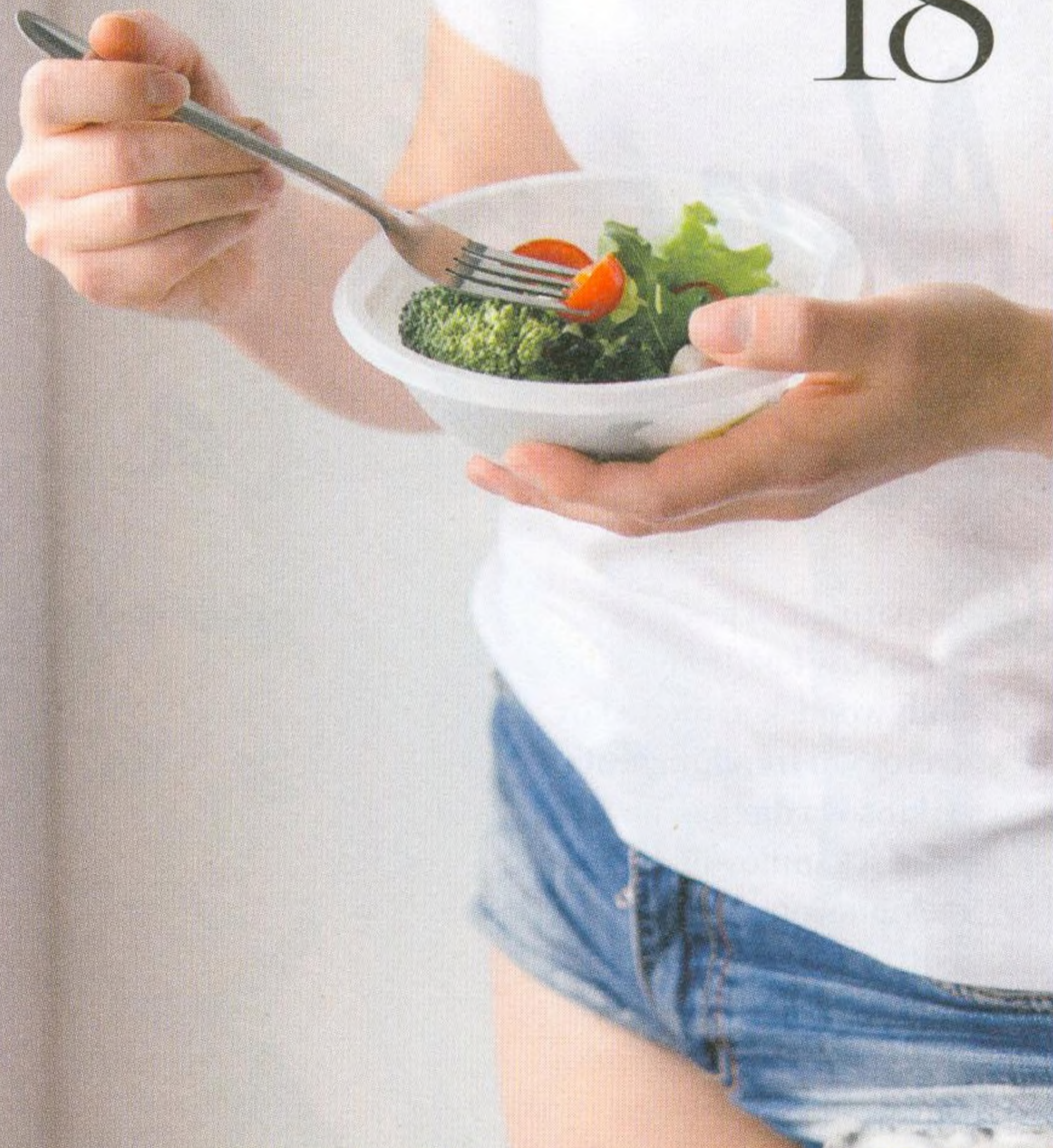


18



30

48



3 Editorial

8 Historie diet

Které jste
podlehli vy?

12 Co je IF?

Odhalte tajemství
přerušovaného
půstu

18 Keto, low carb,
paleo

Víte, jaký je mezi
nimi rozdíl?

22 Flexitariánství

Pružný trend
s masem i bez

26 Mikrobiom
v kondici = já
v kondici

Proč se vyplatí
myslet na zdraví
střev

30 Autoimunitní
protokol

Jak může strava
vyřešit některé
zdravotní obtíže

34 Pryč s kily
on-line

Využijte internet
ve svůj prospěch

38 Veggie styl

Co se stane, když
přejdete
na (převážně)
rostlinnou stravu

42 Trendy
v psychoterapii
hubnutí

Shazujte kila
hlavou

46 Konec
omezování
sacharidů?

Poslouchejte
své tělo

48 Pozor, nárazová
dieta!

Víme, jak vám
může uškodit