

ÚVOD / 13

PODĚKOVÁNÍ / 15

MŮJ DIETNÍ PŘÍBĚH / 17

CO TI KNIHA NABÍZÍ / 25

## LEKCE

Než začneš / 29

Nevím, co a jak / 33

P.O.M.A.L.U. / 36

Váha vs. míry / 39

Tukové buňky / 42

Netrpělivost při hubnutí / 44

Životní styl podle vlastních pravidel / 47

Pohyb / 51

Zranění, nemoc / 66

Regenerace / 68

Technika nadevše / 70

5 závěrečných rad / 71

Čisté stravování / 74

## POD KONTROLOU

Proč se mi nedaří zhubnout / 91

Kalorie / 97

Tvoje kalorie / 101

## SNADNĚJI K CÍLI

Cheat day / 113

Pitný režim / 116

Spalovače, proteiny / 118

Spánek – dobíječ baterek / 121

30denní výzvy / 124

Detoxy / 126

Podpora, nepodpora / 128

Internet / 131

Touha být perfektní / 133

## POJĎME NA TO...

Den před startem / 137

Monitoring / 139

Den první / 141

Moje míry: Den 1. / 143

15 nej potravin, které ti vždy pomohou vytvořit zdravý jídelníček / 148

Barevné dny / 151

Jak si udělat perfektní salát / 152

Wellness inspirace I. / 155

Kvíz – potraviny naší planety / 157

Moje míry: Den 8. / 158

Oblíbené motto / 161

- Nápoje, které tě zahřejí / 163
- Wellness inspirace II. / 167
- A-beceda z-draví / 169
- Moje míry: Den 15. / 170
- Bolí tě záda? / 172
- Motivační štítky k vystřihnutí / 175
- Tousty pětkrát jinak / 177
- 8 tipů, jak lépe pečovat o své vlastní já / 179
- Jídla, která známe všichni a kterých se nemusíš bát / 182
- Jak připravit dokonalý fitness dárek pro kamarádku / 185
- Moje míry: Den 22. / 188
- Namíchej si vlastní příchuť vody z nakrájeného ovoce a zeleniny / 190
- 15 důvodů proč chodit pěšky / 192
- Levné potraviny bohaté na bílkoviny / 195
- 6 nejlepších „doktorů“ / 197
- Skákání přes švihadlo / 200
- Wellness inspirace III. / 203
- První měsíc je za tebou / 206
- Moje míry: Den 31. / 208
- Tvůj seznam fitness a wellness knih / 210
- Finální sebehodnocení / 211
- 22 otázek a odpovědí / 212

## RECEPTY

- Kuřecí burger s ananasem / 221
- Fresh salát / 223
- Fazolová polévka / 224
- Cuketový chlebíček / 226

Country snídaně / 229

Pečený camembert / 230

Kokosová kaše / 232

Pánev z červené rýže / 234

Jablečné celozrnné řezy / 237

Kuře Santa Fé / 238

Balíčky z ledového salátu / 240

Tuňáková pomazánka / 243

ZDROJE / 250

MOJE POZNÁMKY / 252