

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Wstęp	13
Instrukcja obsługi	17
Rozdział 1. ODŻYWIANIE	21
Zrozumieć dietę	22
Dobre kalorie	22
Jedz z głową	30
Maksymalizuj składniki odżywcze	42
Zarządzaj swoimi posiłkami	46
O napojach od podstaw	51
Rozdział 2. RUCH	59
Złamać szyfr ćwiczeń	59
Podstawa	59
Powiększ swoje mięśnie	75
Więcej cardio	86
Wykorzystaj przestrzeń na zewnątrz	88
Rozdział 3. W DOMU	91
Zakupy spożywcze	91
Szczupłe zakupy	92
Odchudzające jedzenie	94
Nie daj się zwieść sprzedawcom	100
Etykiety spożywcze – szybki poradnik	100

Gotuj	106
Gotuj szczupło	106
Gromadź odpowiedzialnie	112
Spalaj	115
Łamacze kalorii	115
Czyste produkty	120
Ekologiczny dom	120
Naturalne piękno	121
Leki szkodzące twojej sylwetce	123
Rozdział 4. DO DZIEŁA	129
Czas zabawy	129
Świętowanie odchudzania się	130
Przetrwać w restauracji	133
Szczupłe zamawianie w restauracji	133
W pracy	140
Jedzenie w pracy	140
Ćwiczenia, które możesz wykonywać w pracy	144
Sekrety podróży	147
Jedzenie w drodze	147
Fitness w biegu	149
Rozdział 5. BĄDŹ ZMOTYWOWANY	155
Motywuj, inspiruj, zachęcaj	156
Zmiana nastawienia	156
Budowanie wsparcia	164
Jedz zdrowo i wpadnij w rytm	171

Rozdział 6. OMIJAJ PRZESZKODY	181
Radzenie sobie z głodem	182
Pokonać łaknienie	192
Unikanie obżarstwa	192
Radzenie sobie ze stresem	197
Wyluzuj	198
„Tego nie uwzględnia mój budżet”	207
Oszczędnie z jedzeniem	208
Oszczędzaj na sporcie	213
Organizowanie treningów z dziećmi	214
Razem	214
Osobno	216
Tik-tak: pokonywanie ograniczeń czasowych	217
Spalanie w biegu	217
Zdrowe jedzenie w biegu	218
Odmowa dostępu?	218
Fitness	219
Jedzenie	220
Faza zwątpienia	220
Dostosuj postęp	221
 Rozdział 7. PRZYSPIESZ SWOJE ODCHUDZANIE	 227
Bądź szczupły	228
Największe sekrety odchudzania	228
Wskazówki dotyczące jedzenia i ćwiczeń, które naprawdę pomagają	233
Sztuczki w odchudzaniu	246
Znajdź swoją drogę do odchudzania	246

IDEALNA SYLWETKA

Zasady ubierania się	255
Ubieraj się odpowiednio do swojej sylwetki	259
Rozdział 8. WIELKIE ODLICZANIE	261
Całkowita punktacja	262
Wybrane wskazówki	264
Twoje wyniki końcowe	265
Co oznacza twój wynik	266
Nie zapomnij żadnej wskazówki	270
Trzymaj się szczupło	271