

Obsah:

1) Jak má vypadat:

- Snídaně
- Svačina
- Oběd
- Svačina 2
- Večeře



2) Potraviny, které je určitě dobré baštit.

3) Potraviny, kterým se určitě vyhýbej!

(Jíš ovoce?) ANO? Možná proto nejdou kila dolů!

4) Co jíst před tréninkem?

5) Co jíst po tréninku?

6) Správné příběhy s dobrým koncem.

7) Špatné příběhy a smutné konce.

8) Jak je to s nápoji? Které mi pomohou zhubnout? Díky kterým přibírám?

(Piješ třeba džus?) Možná už teď víš, proč NEhubneš...

9) Ukázka mého dne. Co nejčastěji jím a piju.

10) Chceš zhubnout? Bez bílkovin to nelze!

Prozradím ti nejlepší zdroje bílkovin.

11) Potřebuješ energii? To bude potřeba sacharidů!

Prozradím ti nejlepší zdroje sacharidů.



12) Tuky? Neboj se jich! Právě naopak! Tuky ti zhubnout pomohou...

13) Glykemický index potravin. **Proč je při hubnutí tak moc důležitý?**

14) Moje nejlepší recepty na:

- Snídani
- Svačinu
- Oběd
- Svačinu
- Večeři

www.VIMproctoJIM.cz

Moje kniha Fitness bestseller 2014

www.NEchcichybovat.cz

15) Moje triky a rady před spaním, které mi pomáhají **udržet si „figuru“ :-)**

16) **Kontakt přímo na mě a DÁREČEK ZDARMA :-)**