

*Prima den.*

*Na téma celulitidy byly popsány stohy papíru a stovky odborníků (je zvláštní, že většinou chlapů ;o) vysvětlují napříč světem i internetem, proč ji máme, co dělat, abychom ji neměly (bavím se o holkách, tedy - y -v přítomnosti minulém), a jak bychom se jí měly zbavit. Běháte od čerta k ďáblu, házíte prachy z okna, ale málokdy se dozvíte radu konstruktivní, jednoduchou, a v podstatě zadarmo...*

*Jukněte do obsahu a do ukázky...a zhodnoťte sama, zda se dál trápit nebo vyzkoušet něco, co fakt funguje :o)*

OBSAH:  
Předmluva  
Termíny a vysvětlivky  
Příprava (motivace a jednotlivé kroky)  
Začínáme (průběh, možné reakce, zásady průběhu, možný efekt půstu)  
Péče i tělo během půstu a po něm  
Ukončení půstu  
Babo rad  
A třešnička  
Vítejte v novém těle  
Moje hladovky  
Zdroje informací

## Ukázka:

### Příprava (motivace a jednotlivé kroky)

Můžete se vozit po „gúglu“ internetem napříč směry i časy, hledat informace, srovnávat, získávat rady, rozumy a zkušenosti jiných, sbírat recepty, a kdesi cosi zleva i zprava a nahoru a dolů. To je všechno v pořádku a mělo by to tak být, dělala jsem to taky, ale:

■ **Dokud to nezkusíte, nevíte zhola nic!!!**

Ale abyste to mohla zkusit, abyste mohla vůbec začít, musíte být připravená! Rozhodně, **a to zdůrazňuji velmi naléhavě**, nejde hladovět tak, že se rozhodnete jeden večer u „Ordinace“:

*„Tak a mám nápad!!! Od zejtra nejím, a vydržím to dvacet dní!“*

### Sotva to vydržíte dny dva, natož dvacet!!!

A tohle skutečně nejde stylem: *Hup na krávu a bude tele!!! :o(*

Na půst **je nutné se připravit** a je nutné se na něj připravit dobře.

A je třeba najít motivaci, která vás bude držet při síle.

Protože sílu potřebovat budete, a budete jí potřebovat opravdu hodně, půst není procházka třešňovým sadem.

Jestli jste již trénovaná a umíte v tom „chodit“, asi byste teď nečetla tuto knihu.

Jestli nikoliv, tak čtěte dál :o)