

# OBSAH:

<b>ÚVOD - Můj přístup ke cvičení</b>	5
Jiří Krampol	
<b>CO A JAK VE VÝŽIVĚ</b>	6
Petr Fořt	
<b>VELKÁ HRA</b>	31
Jiří Krampol	
<b>TRÉNUJ PRO ŽIVOT I</b>	33
Karel Tuháček	
<b>TRÉNUJ PRO ŽIVOT II</b>	68
Karel Tuháček	
<b>FITNESS RECEPTY</b>	83
Karel Tuháček	
<b>Z KRAMPOLOVÝCH ZARUČENÝCH RECEPTŮ</b>	107
Jiří Krampol	
<b>POSILOVACÍ CVIKY- břicho a pas</b>	121
Karel Tuháček	
<b>záda</b>	
<b>paže</b>	
<b>nohy</b>	
<b>hrudník</b>	
<b>ramena</b>	