

OBSAH



ÚVOD:

Pár slov o mně 5

KAPITOLA 1:

Můj zeštíhlovací program 10

KAPITOLA 2:

Začínáme 22

KAPITOLA 3:

Jídla s nízkým obsahem sacharidů 30

KAPITOLA 4:

Potréninková jídla k doplnění sacharidů 100

KAPITOLA 5:

Svačiny a dobroty 166

KAPITOLA 6:

Spalte tuky a naberte štíhlé svaly s HIIT 192

KAPITOLA 7:

Výsledky – moji štíhlí vítězové 204

REJSTRÍK 218

PODĚKOVÁNÍ 221