

OBSAH



ÚVOD	5
KAPITOLA 1:	
Lean in 15 – Pevné tělo za 15 minut	8
KAPITOLA 2:	
Začínáme	22
KAPITOLA 3:	
Nízkosacharidové recepty	28
KAPITOLA 4:	
Recepty bohaté na sacharidy	96
KAPITOLA 5:	
Chuťovky a dobroty	176
KAPITOLA 6:	
HIIT trénink na objem a výdrž	194
KAPITOLA 7:	
Moji štíhlí vítězové	222
REJSTRÍK	234
PODĚKOVÁNÍ	237