

Obsah

Kapitola prvni

Aerobik, metabolismus a skvělá postava	7
Dieta	9
Aerobní cvičení	9
Posilovací trénink	9
Cílený trénink	10
Ne všechny aerobní aktivity jsou stejně efektivní	13
Nizko-intenzivní cvičení	14
Hranice 20 minut	15
Nonstop trénink	16
Frekvence tréninku	18
Superintenzivní odbourávání tuků	18
Tuk jako zdroj energie	19

Kapitola druhá

Svížná chůze – perfektní cvičení pro vaši postavu	21
Špičková zbraň	22
Dynamická kombinace	22
Síla	23
Rychlost	23
Délka trvání	25
Doba tréninku	26
Superintenzivní svižná chůze	26
Dokonalý pomocník	27

Kapitola třetí

Báječný běžící pás	29
Úhel sklonu	30
Délka trvání tréninku	30
Držení těla	30
Tempo	31
Začínáme postupně	31
Frekvence a rozmanitost	32

Kapitola čtvrtá

Stepper a odbourávání tuků	35
Snadno dostupný	35
Chůze do schodů	36
Trénink	37

Frekvence tréninku37
Chůze na stepperu37
Kapitola pátá	
Odbourávání tuku jízdou na kole39
Délka tréninku41
Oblíbený sport41
Kapitola šestá	
Skvělý aerobik43
Kapitola sedmá	
Posilovací trénink dokáže zázraky47
Kapitola osmá	
Vše dohromady55
Přímý zásah56
Změna – koření kvalitního tréninku56
Index59



**Misty Tripoli
a Mia Finnegan**

Odbourávejte tuk a zdvojnásobte svoji životní energii! – MAGICKÉ ODBOURÁVÁNÍ TUKŮ