Ostře sledovaná celulitida a co proti ní dělat

Všechno o dobré kondici — vyhledejte si příslušný program

K tělesné kondici patří také pěstěná pleť na celém těle

Sen o dokonalém těle 8

1. KAPITOLA

Problémové oblasti: Nejlepší tipy na prsa, břicho a nohy 10

Prsa: pevná a pěkná 12

Posilování prsních svalů 18

Břicho: pevné a ploché 20

Tipy pro těhotenství 22

Břišní gymnastika 24

Příčiny celulitidy 26

Anticelulitický program 28

Držení těla dělá postavu 35

Cviky na stehna 36

Krásné nohy 38

2. KAPITOLA

Tělesná kondice: Co je dobré pro postavu? . . 42

Být fit — a co z toho? 44

Trénink ve fitnesscentru 46

Domácí trénink 48

Rekreační běh — sport sportů 50

Zeštíhlovací gymnastika 52

Asijský „bodybuilding" 56

Tancem ke štíhlosti a výborné kondici 58

Sporty zaměřené na postavu 60

Být fit a mít z toho radost 62

3. KAPITOLA

Péče o pleť: Všechno, co vyhlazuje 64

Tělové mléko a maska 66

Peelingem k dokonalé pleti **70**
Správný deodorant **72**
Depilovat — ale jak? **74**

4. KAPITOLA

Hnědá pokožka: Bez úhony
vstřebat co nejvíc slunce 76
Slunce — méně je více **78**
Spálená pokožka — co teď? **84**
Solárium **86**
Studená voda zkrášluje **88**

5. KAPITOLA

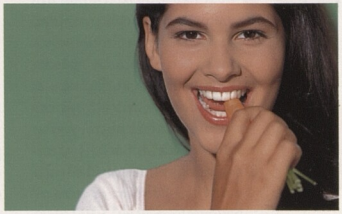
Strava: Správnou výživou
ke štíhlosti **90**
Zdravě jíst — co to znamená? **92**
Jaká váha je správná? **98**
Je prospěšné vnitřně se pročistit **100**
Nepostíte se pro postavu **102**
Která dieta je nejlepší? **104**

6. KAPITOLA

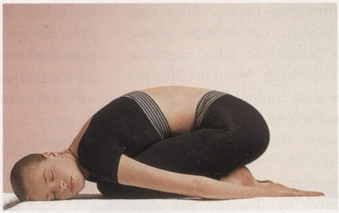
Relaxace: Udělejte si přestávku,
ať jste zase fit **106**
Učit se relaxovat **108**
Proč tolik prospívá koupel? **112**
Saunou k lepší kondici **116**
Chuť na masáž **120**

Rejstřík **126**

Čím více vám ke kondici pomáhá slunce, tím účinněji se před ním chraňte



Chcete zhubnout? Téměř celým tajemstvím úspěchu je správná výživa



Relaxace a masáž — chcete-li být silné, musíte se uvolnit