

# Obsah

<b>Ochablé břicho, obtíže, cvičení, dietní režim</b> .....	7
<b>Trochu anatomie</b> .....	11
Jak otestovat sílu břišních svalů .....	19
Testování přímého svalu břišního .....	20
Testování šikmých břišních svalů .....	23
Obezita spojená s ochablými břišními svaly .....	25
Co tedy jíst? .....	27
Jak hubnout pomocí snížení spotřeby tuků .....	28
<b>Cvičení pro ochablé břicho</b> .....	30
Cvičení podle paní Mojžíšové .....	21
Pilates .....	39
Cvičení na balonech .....	41
Břišní tance .....	43
Jóga .....	44
Meditace a Pránajáma .....	44
Těhotenství, porod, šestinedělí .....	46
Cvičení v těhotenství .....	46
Cvičení po porodu .....	48
Cvičení po břišní operaci .....	48
Jak cvičit, aby nás to bavilo .....	49
Nechtějme být dokonalí najednou .....	51
<b>Než začnete cvičit</b> .....	53
<b>Závěr</b> .....	81
<b>Poděkování</b> .....	83
<b>Krátce o autorkách</b> .....	84