

Obsah

Část první

**PRYČ S NUDOU V TĚLOCVIČNĚ,
BAVTE SE A ZHUBNĚTE TANCĚM!** 11

Úvod

Co je zumba? 13

1. kapitola Vítejte na hodině zumby! 17

2. kapitola Historie zumby 36

Část druhá

VEČÍREK ZAČÍNÁ 57

3. kapitola Příprava na cvičení zumby 59

4. kapitola Hudba vás povede 75

5. kapitola Zumba – krok za krokem 85

6. kapitola Formování postavy 111

**7. kapitola Spalujte tuky a bavte se:
Sestavy zumby pro domácí cvičení** 139

Část třetí

JEZTE A ZBAVTE SE TUKOVÝCH POLŠTÁRKŮ NA BRISĚ I STEHNECH - BEZ NUDNÝCH DIET!

8. kapitola Potraviny pro formování postavy	
9. kapitola Pětidenní dieta	17
10. kapitola Základní dieta	18
11. kapitola Kouzla v kuchyni	21
12. kapitola Dietní recepty	249
Final Feliz	281
Literatura	291