

Obsah

Předmluva	XIII
Část I: Pouze tělo, žádný objem	
1. Co vám brání v tom, abyste měla tělo, jaké chcete?	3
2. Proč je trénink vahou vlastního těla klíčem k tomu, abyste měla nejlepší tělo ve svém životě	13
3. Udržet si motivaci	17
Část II: Program Tělo jako posilovna pro ženy	
4. Tréninkový plán	29
5. Začínáme	35
6. Druhy pohybů, pokroky a cviky	47
Část III: Výživa	
7. Základy	111
8. Čtete jídlo, plánujete si jídlo	121
9. Deset nejlepších způsobů, jak co nejvíc ztloustnout	133
Poslední krok: Nezávislost	137
Poděkování	139