

Obsah

KAPITOLA 1

Tajemství aktivního středu těla:

*Štíhlá postava, o které jste vždy snili,
se může stát skutečností*

17

KAPITOLA 2

Cvičení pro aktivaci středu těla:

*Každé cvičení provádějte po dobu 1 minuty
a brzy zaznamenate neuvěřitelné výsledky!*

45

KAPITOLA 3

Jak jíst, abyste už nikdy nenabrali zpátky ztracený tuk:

*Modelky znají tři tajemství,
díky kterým se udržují pořád štíhlé*

63

KAPITOLA 4

Cvičení pro specifické situace:

Programy pro řešení konkrétních obtíží

75