

Pod'akovanie	9
Prvá časť	
NETRÁPTE SA CVIČENÍM, ZAČNITE SA ZABÁVAŤ!	11
Úvod	
Čo je zumba?	13
1. kapitola Zoznámte sa so zumbou	17
2. kapitola Vývin zumby	36
Druhá časť	
ROZTOČTE TO	57
3. kapitola Príprava na cvičenie v štýle zumby	59
4. kapitola Dajte sa viesť hudbou	75
5. kapitola Zumba: krok za krokom	85
6. kapitola Zumba: zoštíhľujúce, posilňujúce a rozcvičujúce prvky	111
7. kapitola Spálte kalórie a zabavte sa: zostavy zumby na doma	139

Tretia časť

ZABUDNITE NA NUDNÉ DIÉTY: 1 ZBAVTE SA TUKU SPRÁVNÝM STRAVOVANÍM!

8. kapitola	Odtučňovacie potraviny	161
9. kapitola	Expresná 5-dňová diéta zumba	175
10. kapitola	Diéta zumba	188
11. kapitola	Kúzlo jedla	216
12. kapitola	Recepty založené na diéte zumba	249
	Final Feliz	281
Bibliografia		291
O autoroch		293