

OBSAH

Mámy hubnou s námi	9
Náš tým	13
Nehledejme důvody, ale způsoby	17
Co vlastně znamená hubnout jídlem?	23
Vzorové jídelníčky	29
Další recepty	62
Začínáme cvičit aneb vzorové sestavy	126
Statické cviky	128
Kruhový trénink	134
Klasické posilování a formování postavy	142
Zásobárna domácích cviků	146
Síla slova	172
Jak budeme hubnout a zdravě žít zítra	184

