

# OBSAH

Předmluva . . . . .	7
Koncepce fitness jógy . . . . .	9
Uvolnění po pracovním stresu . . . . .	14
Zpevnění zad a paží . . . . .	38
Pružné nohy a pevné hýždě . . . . .	62
Výzva pro střed těla a břicho . . . . .	86
Plynule do rovnováhy . . . . .	110
Povzbuzení metabolismu . . . . .	134
HIT - vysoce intenzivní trénink . . . . .	158
Hluboké dýchání . . . . .	182
Přehled cviků . . . . .	190
O autorce . . . . .	192
Poděkování . . . . .	192