

OBSAH

Úvod	1
1 Co je na tomto programu vlastně jiné?	5
2 Dokonalé držení těla: Vyvážený postoj	10
3 Program ŠTÍHLÉ BOKY	16
Rozvičení	21
Plán 1: Opěrná technika	33
Plán 2: Dosažení vyváženosti	43
Plán 3: Měnicí se taktika	55
Plán 4: Přímo k cíli	69
Zklidňování	81
4 Změny v programu ŠTÍHLÉ BOKY	95
5 Průvodce zdravou výživou	110
<i>Tréninková tabulka</i>	119
<i>Jídelní kalendář</i>	120