

# O B S A H

<b>WELLNESS</b> .....	6
Součásti wellness .....	7
Pozitivní přístup k životu a osobní návyky .....	8
Výživa a kontrola hmotnosti .....	10
Zvládnutí stresu .....	19
Fitness .....	23
Trochu víc o pochodech v těle .....	27
 <b>CVIČENÍ</b> .....	 45
Aerobní cvičení .....	57
Posilování .....	64
 <b>CVIČEBNÍ PROGRAM</b> .....	 67
1. den – posilování s činkami .....	71
2. den – aerobik .....	90
3. den – speciální posilování .....	110
4. den – step aerobik .....	125