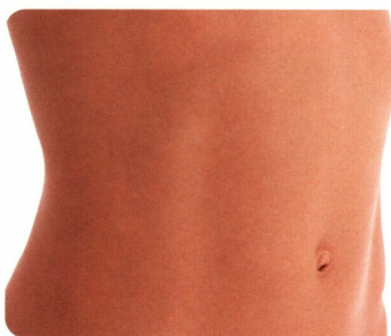


Obsah



ÚVOD 6

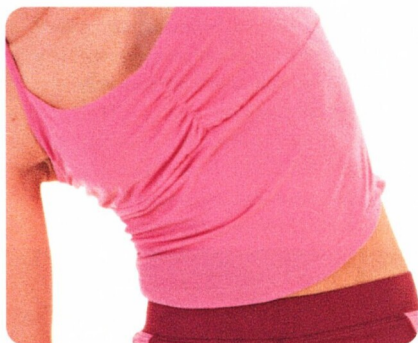
VYPRACOVÁNÍ CÍLŮ 8



ZAMĚŘENÍ NA STRAVU 22



**30DENNÍ PROGRAM NA TONIZACI
BŘICHA** 32



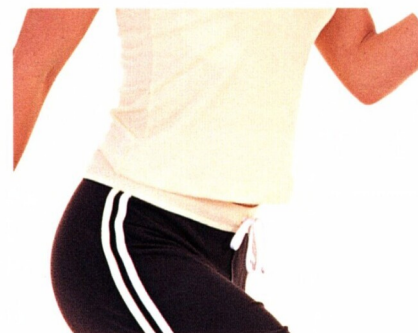
JAK SI UDRŽET NOVÉ TĚLO?

106



**CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ
A PO PORODU**

116



Rejstřík

126

Poděkování

128