

obsah

- úvod** 6
- předmluva
 - chcete být štíhlá do bikin?
 - jste fit do bikin?
 - jak se propracovat k bikinám
 - hubnutí
 - pěkná postava
 - hebká pleť a půvab
- 1 první týden: detoxikace** 20
- strava
 - cvičení spalující tuky
 - 10 minut na zpevnění břicha
 - pleť a krása
- 2 druhý týden: hubnutí** 46
- strava
 - cvičení spalující tuky
 - 10 minut na zpevnění hýždí
 - pleť a krása
- 3 třetí týden: půvab** 74
- strava
 - cvičení spalující tuky
 - 10 minut na zpevnění stehen
 - pleť a krása
- 4 čtvrtý týden: energie** 100
- strava
 - cvičení spalující tuky
 - 10 minut na zpevnění trupu
 - pleť a krása

rejstřík
poděkování

126
128

