

OBSAH

1 PŘEDMLUVA.....	11
2 ÚVOD.....	13
3 JAK PRACOVAT S KNIHOU	15
3.1 Harmonogram	18
3.2 Nástroje, které nám pomohou.....	19
3.3 Co je potřeba	21
4 CVIČENÍ PRO CELÝCH 90 DNÍ.....	24
4.1 Ranní cvičení	24
4.2 Ranní rozcvička.....	25
4.3 Cvičení během dne	28
5 PRVNÍ ČÁST	29
5.1 První týden	29
5.2 Druhý týden	32
5.3 Třetí týden.....	44
5.4 Čtvrtý týden	53
5.5 Svatý týden	64
6 DRUHÁ ČÁST	77
6.1 Šestý týden	81
6.2 Sedmý týden	94
6.3 Osmý týden	105
6.4 Devátý týden.....	107
6.5 Desátý týden	118
6.6 Jedenáctý týden.....	127
6.7 Dvanáctý týden.....	128
7 ZÁVĚR	132

8 POHYBLIVÉ SVÁTKY	135
9 ZPĚTNÁ VAZBA ÚČASTNÍKŮ PROGRAMU <i>PATŘIT SÁM SOBĚ.</i>	137
10 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	142
11 O AUTORECH	143