

Obsah

Vítejte při pravděpodobně největší fitnessové výzvě vašeho života!	7
<i>Tělo jako posilovna</i> – proč je trénink vahou vlastního těla tak účinný.....	10
Proč ženy trénují.....	13
Takhle funguje silový trénink.....	15
90-denní výzva: Co vás čeká.....	16
Nejdůležitější otázky – a mé odpovědi	22
Zhodnoťte se.....	26
Výzva: 1. až 90. den.....	29
Přílohy	133
Cvičení	135
Recepty	163
Zvládla jste to – a co teď?	175
Autoři fotografií	177
Poděkování.....	179