

# Obsah

<b>ÚVOD</b>	7
slovo autorek	
<b>SHRNUTÍ</b>	13
opakování, matka štíhlosti	
<b>POSILOVNA</b>	23
Hanky Kynychové	
<b>CVIČENÍ</b>	57
zásobník cviků na doma, pokračování 1. dílu	
<b>RECEPTY</b>	103
na přípravu zdravých jídel	
<b>JÍDELNÍČEK</b>	135
další tipy denního stravování	
<b>VAŠE OTÁZKY</b>	151
strava, pohyb, relaxace	
<b>TABULKY</b>	179
nutriční hodnoty potravin, výdeje energie činností	