

# Obsah:

<i>Poděkování</i>	6
<i>Úvod</i>	7
1 <i>Psychická příprava</i>	9
2 <i>Pravidla stravování líné dívky</i>	31
3 <i>Modelujte a protahujte tělo a zbavujte se stresu</i>	57
4 <i>Pohněte zadkem</i>	84
5 <i>Dejte formu svým ochablým svalům</i>	111
6 <i>Šestitýdenní plán na zhubnutí do plavek</i>	140
7 <i>Lstí k nádhernému tělu</i>	175
8 <i>Jak být dobře informovaná o stravě a tělesné kondici (bez námahy)</i>	198