

WELLNESS	6
Součásti wellness	7
Pozitivní přístup k životu a osobní návyky	8
Výživa a kontrola hmotnosti	10
Zvládnutí stresu	19
Fitness	23
Trochu víc o pochodech v těle	27
CVIČENÍ	45
Aerobní cvičení	57
Posilování	64
CVIČEBNÍ PROGRAM	67
1. den – posilování s činkami	71
2. den – aerobik	90
3. den – speciální posilování	110
4. den – step aerobik	125