

Obsah

ÚVOD	6
STANOVTE SI CIELE	8

ZAMERAJTE SA NA STRAVOVANIE	22
------------------------------------	-----------

30-DŇOVÝ PROGRAM FORMOVANIA BRUŠKÁ	32
---	-----------

UDRŽTE SI SVOJU NOVÚ POSTAVU	106
---	------------

CVIČENIE V PRE- A POSTNATÁLNOM OBDOBÍ	116
--	------------

Register	126
-----------------	------------

Pod'akovanie	128
---------------------	------------