

obsah

Slovo autorky 6

Očima majitelky sweatyBetty 7

Jak používat tuto knihu 8

Základní program 18

Rekapitulace 34

Extra rady a tipy 40

Odshora dolů 42

Rekapitulace 58

Extra rady a tipy 64

Zdola vzhůru 66

Rekapitulace 82

Extra rady a tipy 88

Vzhůru a ven 90

Rekapitulace 106

Extra rady a tipy 112

Závěr 114

Užitečné adresy a tipy 124

Rejstřík 125

Poděkování 127

Upozornění

Trpíte-li některými zdravotními obtížemi, poraďte se s lékařem, než se pustíte do cvičení. Obzvláště když máte vysoký krevní tlak, artritidu nebo astma. Ženy by měly konzultovat situaci v těhotenství a během šesti týdnů po porodu.

Vyvinuli jsme maximální úsilí, aby veškeré informace, jež obsahuje tato kniha, byly vyčerpávající a přesné. Avšak vydavatel ani autor neposkytují profesionální rady jednotlivým čtenářům. Myšlenky, informace a nápady v této knize nejsou náhražkou za konzultaci s lékařem. Všechny zdravotní problémy vyžadují vždy lékařský dohled. Vydavatel s autorem nenesou zodpovědnost za případné škody vyplývající z informací v této publikaci.