

# Obsah

MZK – UK Brno



2610533591

|                             |    |                              |     |
|-----------------------------|----|------------------------------|-----|
| Předmluva autorky           | 6  | Na zpevnění těla             | 42  |
| Očima majitelky sweatyBetty | 7  | Na zpevnění těla – souhrn    | 58  |
| Jak používat tuto knihu     | 8  | Otázky k posilující sestavě  | 64  |
| Úvodem                      | 10 | Podvečerní vzpruha           | 66  |
| Rady pro začátečníky        | 12 | Podvečerní vzpruha – souhrn  | 82  |
| Cvičíme bezpečně            | 14 | Otázky k sestavě na vzpruhu  | 88  |
| Oblečení a výbava           | 16 | Na ukolébání                 | 90  |
| Na rozproudění              | 18 | Na ukolébání – souhrn        | 106 |
| Na rozproudění – souhrn     | 34 | Otázky k uklidňující sestavě | 112 |
| Otázky k ranní rozcvičce    | 40 | Slovo o józe                 | 114 |
|                             |    | Historie jógy                | 116 |
|                             |    | Upravte svůj životní styl    | 118 |
|                             |    | Pozitivní myšlení            | 120 |
|                             |    | Meditace                     | 122 |
|                             |    | Rejstřík                     | 124 |
|                             |    | Poděkování                   | 126 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 1097601                     | 2089899    |
| MORAVSKÁ ZEMSKÁ<br>KNIHOVNA |            |
| sign                        | 2-1243.958 |

+DUP

2. nyl.