

Obsah

Úvod	7
Gymnastika – ohleduplné tvarování těla	9
Sbohem dvojité bradě a tučnému zátylku	11
Pevná ňadra a krásná ramena	22
Ploché břicho a úzké boky	33
Pěkný zadeček a štíhlé nohy	44
Tipy, na které byste si měli zvyknout	57
Jóga – posila těla i ducha	59
Akupresura – jednoduchá a účinná	79