

## OBSAH

První část: Předmluva doktora Benjamin F. Pierce .....	1
Druhá část: Třicetidenní program k odstranění celulitidy .....	10
Kapitola I: Váš program.....	11
Kapitola II: Co je to celulitida?.....	14
Kapitola III: Pravda o mechanických přístrojích .....	17
Kapitola IV: Regenerační kúra .....	20
Kapitola V: Tři programy výživy .....	30
Kapitola VI: Desetidenní očištný program .....	34
Kapitola VII: A co kalorie?.....	37
Kapitola VIII: Rychlý úklid v buňkách.....	39
Kapitola IX: Magické účinky masáže .....	42
Kapitola X: Cvičení vsedě.....	47
Kapitola XI: Držení těla a cvičení .....	50
Kapitola XII: Dynamická cvičení .....	57
Kapitola XIII: Vaše váha .....	62
Kapitola XIV: Spalování kalorií podle typu činnosti .....	64
Kapitola XV: Závěrem .....	66