

#obsah

#marta	6
#udrzsicht	12
#postoj	18
#lymfa	26
#pracovní karta	46
#relax	50
#pracovní karta	76
#lifting	80
#milujte své vrásky	88
#spodeček	92
#pracovní karta	104
#střed	106
#pracovní karta	117
#rty	118
#pracovní karta	133
#oči	136
#pracovní karta	150
#čelo	152
#pracovní karta	166
#non toxic is hot	168
#tejpy	172
#péče	186
#svalová mapa	196
#za vším hledej muže	198
#poděkování	202