

Gimnastyka, odżywianie, pielęgnacja skóry oraz sport wytrzymałościowy w walce z „brzuszkim”, obszernymi udami i zwiotczającymi pośladkami.

Migiem w formie

Cel: wymarzona figura	5
Świadome odżywianie – klucz do odzyskania sprawności i dobrego samopoczucia	6

Płaski brzuch

Gotowa na płaski brzuch i bikini.	9
Mięsień prosty brzucha	10
Mięśnie skośne brzucha	14
Talia – koniec z wałeczkami tłuszczu	16
Sprawną w 10 minut	18

Smukłe nogi

Koniec z cellulitem	21
Rozgrzewka i ochłodzenie	22
Uda	24
Uda – przód i tył	26
Trening nóg z gumową taśmą	30
Pozbądź się problemu z figurą!	32

Jędrne pośladki

Od kłopotliwej strefy po jędrne pośladki ...	35
Mięśnie pośladków	36
Pośladki – ćwiczenia z gumową taśmą	40
Trening w klubie fitness	42
Indeks	46

E o 2456/13