

# SPIS TREŚCI

WSTĘP / 6

Rozdział 1

## MOTYWACJA / 10

Nasze fałstarty / 14

100% zaangażowania / 19

Nasze motywatory / 26

Nasze wątplenia / 31

Potrzebujesz trenera / 37

Wspólna pasja / 41

Kiedy pasja staje się pracą / 45

Nigdy nie jest za późno / 48

Gotowy na zmiany? / 52

Rozdział 2

## DIETA / 54

Dieta to nie kara! / 58

Udana redukcja. Mamy dla ciebie skuteczny plan! / 96

Skuteczna budowa masy – jak zrobić to dobrze? / 120

Rozdział 3

## TRENING / 140

Czy potrzebuję planu treningowego? Tylko James Bond nie potrzebuje planu / 145

Im więcej cardio, tym lepiej... a może odwrotnie? / 153

Czy trening siłowy nie jest odpowiedni dla osób z nadwagą? / 156

Od treningów będę napakowana jak facet! / 158

Trening i spalanie tłuszczu / 166

Idealny trening na masę to... każdy trening / 178

## CZĘŚĆ Z ĆWICZENIAMI – TRENUJEMY! / 190

Trenuj z nami! / 192

Trening siłowy / 194

Trening plenerowy / 222

Trening domowy / 250

PODZIĘKOWANIA / 288