

Spis treści

• • • •

Wprowadzenie	9
--------------	---

POCHODZENIE

Mięsień	29
---------	----

Tłuszcz	43
---------	----

Pióra	48
-------	----

SARAH

Życie	61
-------	----

Dziedzictwo	84
-------------	----

KSZTAŁT

Ogromność	99
-----------	----

Małość	114
--------	-----

NORMA

Akt kreacji	135
-------------	-----

Obfitość	148
----------	-----

Opór	159
------	-----

FIT

Siła	171
------	-----

Radość	191
--------	-----

BOOTYLICIOUS

Kate	203
Mix	208
Jennifer	223
Kim	237

RUCH

Twerek	255
Miley	264
Rok pośladków	272
Odzyskiwanie	278
Zakończenie	289
Podziękowania	295
Przypisy	301