

SPIS TREŚCI

Podziękowania	VII
Wprowadzenie	1
Trzy kroki do wymarzonej sylwetki	5
KROK 1: Nowe zasady rzeźbienia	7
KROK 2: Trening wytrzymałościowy na spalanie tłuszczu	27
KROK 3: Dieta odchudzająca	39
Program ćwiczeń Wymarzona sylwetka	57
Ćwiczenia rzeźbiące	59
Równowaga i izometria	61
Pchanie i ciągnięcie	83
Skręty i wygięcia	105
Trening wytrzymałościowy	127
Intensywny trening interwałowy	131
Trening aerobowy	138
Trening o niskiej intensywności	140

Dieta odchudzająca	141
Produkty spożywcze	144
Jadłospis	151
Przepisy	152
 <i>Plan treningów na wymarzoną sylwetkę</i>	<i>165</i>
Ośmioletniowy plan treningowy	167
Narzędzia do kontroli postępów	187
Cotygodniowe pomiary	188
Dziennik	190
Dodatkowe ćwiczenia na pośladki	191
 Przypisy	195
O autorce	198
O modelkach	199