

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział I	
Początek drogi	9
Rozdział II	
Przewodnik po diecie	17
Rozdział III	
Propozycje dań do tygodniowego jadłospisu	39
Propozycje na śniadanie.....	40
Propozycje dań na obiad.....	44
Propozycje dań na kolację.....	48
Propozycje przekąsek	52
Rozdział IV	
Metody z Dalekiego Wschodu	55

Rozdział V

Lepsza forma oznacza wyższą płodność (na podstawie opracowań specjalistów fitnessu)	71
Co dają ćwiczenia?	72
Ćwiczenia aerobowe	74
Ćwiczenia siłowe	75
Jak to wszystko ma doprowadzić do ciąży?	76
Mitochondria	77
Jak ćwiczenia aerobowe wpływają na mitochondria?	78
O co chodzi?	79
Jak myślisz, co dzieje się potem? Czas wezwać insulinę!	80
Jak pomagają ćwiczenia siłowe?	80
Oto dowód	80
Pompki czas zacząć	81
Cele ćwiczeń aerobowych	82
Cele ćwiczeń siłowych	84
Z ilu powtórzeń powinna składać się seria? Z tylu, ile damy radę wykonać	86
Odrobina wody, a mięśnie zaczną rosnąć	87
Joga	88
Pilates	89
NIA	91
Wiosłowanie	92

Rozdział VI

Propozycje programów ćwiczeń	93
---	----