

Spis treści

Wstęp (7)

1. Tkanka tłuszczowa i tłuszcz (9)

Tłuszcz na talerzu (10)

Tłuszcz w brzuchu? (11)

Tłuszcze w jelitach (12)

Tłuszcze w wątrobie (12)

Tłuszcze w układzie krążenia (13)

Tkanka tłuszczowa (14)

Cholesterol (16)

Otłuszczenie (17)

2. Oddech (21)

Wdech (23)

Wydech (28)

3. Mięśnie brzucha (35)

Płaski brzuch (39)

Szczupła talia (42)

Sześciopak (45)

Ćwiczenia dla zaawansowanych (47)

Brzuchominy (49)

4. Pośladki (57)

Stabilizacja (58)

Ruch (59)

Elastyczność (61)

Symetria (62)

Brzuch (63)

Siedzieć czy nie siedzieć (63)

Ćwiczenia (64)

5. Zdrowy kręgosłup (71)

Torebka i buty (72)

Praca (78)

Bezbolesne siedzenie (80)

Samochód (81)

Wyginanie (82)

Aktywność fizyczna (86)

Mobilizacja (90)

Rozciąganie (91)

Stabilizacja (93)

Biustonosz (96)

6. Mięśnie dna miednicy (103)

Dno miednicy i jego mięśnie (104)

Nietrzymanie moczu (106)

Mężczyźni (108)

Kompleks lędźwiowo-miedniczno-biodrowy (108)

7. Dieta (111)

Energia (112)

Na czym opierać dietę? (115)

Jedzenie zmysłami, czyli przyjemność (118)

Diety cud. Dlaczego nas kuszą i dlaczego nie działają? (123)

8. Mięśnie brzucha a ciąża i połóg (127)

Pierwszy trymestr (128)

Drugi i trzeci trymestr (130)

Wzmacnianie (131)

Rozciąganie (133)

Mięśnie brzucha (134)

Położ (138)

Rozstęp mięśni prostych brzucha (142)

9. Ćwiczenia (147)

Ćwiczenia na płaski brzuch (148)

Ćwiczenia na smukłą talię (149)

Ćwiczenia na sześciopak (150)

Brzuchokomoda (151)

Ćwiczenia rozciągające mięśnie pośladkowe w siedzeniu na krześle (154)

Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach kręgosłupa (155)

Ćwiczenia pomagające rozciągnąć poprzykurczane mięśnie przykręgosłupowe (156)

Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące tułów (158)

Ćwiczenia w pierwszym trymestrze ciąży (161)

Ćwiczenia w drugim i trzecim trymestrze ciąży (163)

Ćwiczenia w położu (167)

Podziękowania (168)