

Jak dosáhnout postavy snů

Která z žen v dnešní době netouží po hezčí postavě? V záplavě rad a doporučení ohledně zdravého životního stylu, v moři nejrůznějších diet a půstů je ovšem někdy více než problematické se vyznat. Právě ženám, které pečují o své tělo a touží po ideální postavě je určena tato kniha, která může být jak průvodcem po jednotlivých možnostech, které moderní žena má, tak i praktickým návodem, jak vysněné postavy dosáhnout. Publikace obsahuje nejen doporučení, jak formovat svou postavu či jak sestavit pohybový program, ale zabývá se i otázkami a možnostmi estetické chirurgie a kosmetiky.