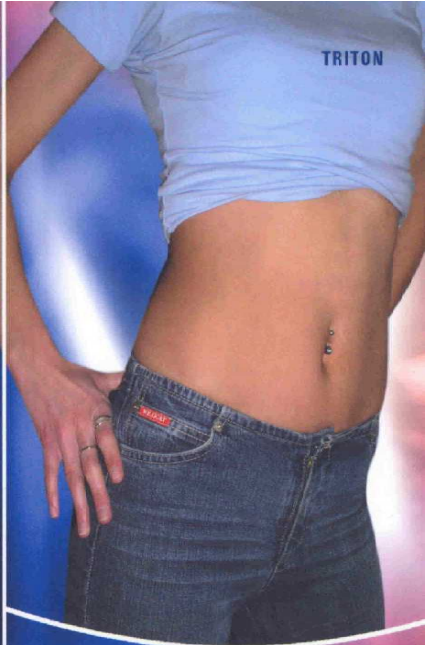


- | dietní programy
- | testování svalů
- | posilovací cviky
- | cvičení s míči
- | cvičení
poporodu
- | cvičení
po břišních
operacích

TRITON



Pevné břicho

MUDr. Milena Kolářová
MUDr. Alena Kačinetzová



TRITON

Pevné břicho

MUDr. Milena Kolářová

MUDr. Alena Kačinetzová

– cvičení

ochablé svalstvo

těhotenství a porod

operace

– břišní tance, jóga, balony aj.

Vyloučení odpovědnosti vydavatele

Autor i vydavatel věnovali maximální možnou pozornost tomu, aby informace zde obsažené odpovídaly aktuálnímu stavu znalostí v době přípravy díla k vydání. I když tyto informace byly pečlivě kontrolovány, nelze s naprostou jistotou zaručit jejich úplnou bezchybnost. Z těchto důvodů se vylučují jakékoli nároky na úhradu ať již přímých, či nepřímých škod.

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Pevné břicho

Autoři:

MUDr. Milena Kolářová

MUDr. Alena Kačinetzová

Recenzovala:

MUDr. Hana Mrkusová

revmatologické a rehabilitační odd. FTN

Vídeňská 800, Praha 4

© Milena Kolářová, Alena Kačinetzová, 2005

Cover © Renata Ryšlavá, 2005

Illustrations © Jiří Hlaváček, 2005

Photos © Alena Kačinetzová, 2005

© Triton, 2005

Vydalo Nakladatelství TRITON, s.r.o.

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10, www.triton-books.cz

ISBN 80-7254-490-X

Ochablé břicho, obtíže, cvičení, dietní režim

Mít hezké a ploché břicho je snem skoro každé ženy. Pro mnohé zůstává snem nesplnitelným. Zda je břicho opravdu ukázkové, záleží na mnoha faktorech; některé z nich však ovlivnit nemůžeme.

Ale nepropadejme beznaději. Kdo viděl krásné obrazy Renoira, Mánese, nemluvě o Rubensovi, ví, že ideál ženy je pro každého jiný. Existují domorodé kmeny, kde je velikost břicha znakem bohatství, dostatku a ženy jsou podle toho náležitě ceněny.

Naše doba je stále dobou modelek, byť Twigy je už naštěstí z módy. Málokterá žena po dvou porodech, bez plastické operace či žena vyššího věku může mít postavu reklamní modelky, jejíž postava je navíc někdy pečlivě dotvářena fotografem a retušována před tiskem. Pod tlakem reklamy a vlivem předkládaných fotografií patnácti- či šestnáctiletých dívčích tělíček jsme přesvědčovány, že máme být také takové. Stále štíhlé, stále s jemnou kůží a bez vrásek. Je to samozřejmě nesmysl.

*Krásné ženy
ponechme mužům bez fantazie*

Prévost