

Оглавление

Благодарности	4
Введение от Василия Ульянова	5
Глава 1. Зверская мотивация	13
Глава 2. Функции пресса. Стопроцентно качественный тренинг!	21
Глава 3. Пять упражнений, взрывающих пресс	27
Глава 4. Пресс за 3 месяца! Новая формула тренировок	55
Глава 5. Секреты аэробики. Как убрать живот и создать рельеф пресса	77
Глава 6. Бег трусцой как сжигатель жира. Правила, техника, график занятий	97
Глава 7. Что такое правильное питание	121
Глава 8. Результаты наших учеников	197
Заключение	204
Бонус! 6 способов приготовления талой воды	207
Приложение	210