

6 DŮVODŮ PROČ CVIČIT



- 1) VYPLAVUJÍ SE MI ENDORFINY - HORMONY ŠTĚSTÍ
- 2) BUDUJI SI SVALOVOU HMOTU
- 3) FORMUJI A TVARUJI ŽENSKÉ KŘIVKY
- 4) ZRYCHLUJI METABOLISMUS A RYCHLEJI HUBNU
- 5) SPALUJI RYCHLEJI TUKY
- 6) BUDUJI SI SKVĚLÉ A PEVNÉ ZDRAVÍ