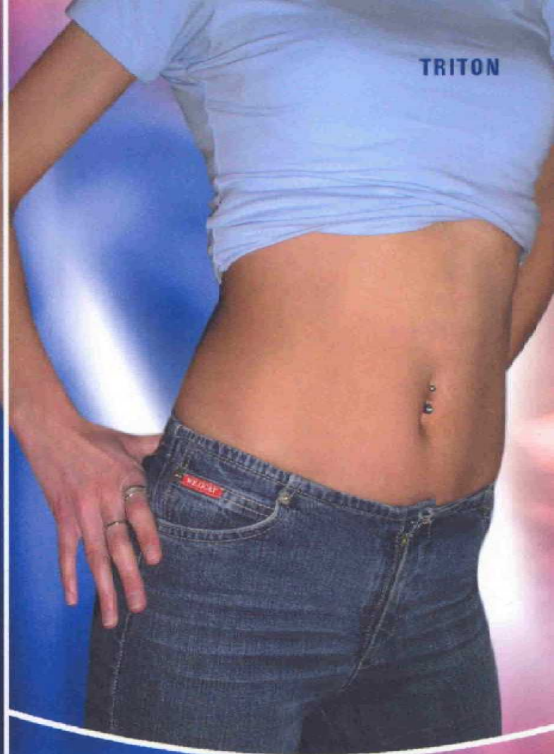


- ▮ dietní programy
- ▮ testování svalů
- ▮ posilovací cviky
- ▮ cvičení s míči
- ▮ cvičení
poporodu
- ▮ cvičení
po břišních
operacích



Pevné břicho

MUDr. Milena Kolářová
MUDr. Alena Kačínětzová



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 nespelnitelným. 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 našťestí 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

Čas dělá svoje.

A ty, člověče?

Stanislaw Jerzy Lec

Ale zkuste takový malý pokus, vezměte časopis a zeptejte se svého manžela, jestli se mu modelky líbí. Jeden muž odpověděl na tento dotaz kouzelným sloganem: „*Ženská bez prdele je jak tejdén bez neděle!*“ a časopis zahodil. Vzpomeňte si na něj.

Opravdového muže poznáte,

i když je nahý.

Stanislaw Jerzy Lec

Také si uvědomte, že modelkám v časopisech je někdy čtrnáct či patnáct let a v závěsu za bouřlivou hormonální sekrecí jim porostou nejen prsa, ale také břiška a stehna, zadečky, zkrátka i z nich budou ženy – pokud tomuto přirozenému vývoji nezabrání dietou rovnající se hladovění a balancující na okraji anorexie a podvýživy. Něco jiného je dobře vypracovaná a pěstovaná postava, ale takových je na přehlídkových molech velmi málo.

Člověk se mění od dětství až do hrobu.

Kdy je tedy sám sebou?

Stanislaw Jerzy Lec