

Obsah

O mně	6
Než začnete	8
Měření	12
Jak nakupovat	18
Naučte se správně jíst	20
Jídlo a recepty	32
Na talíři: co ano a co ne	74
Voda, hydratace a alkohol	78
Vliv stravy na psychiku, hubnutí a sportovní výkony	82
Nejčastější otázky	86
Než začnete s tréninkem	96
Základní sestava cviků	104
Tréninkový program na 3 měsíce	144
Regenerace	172
Motivujte se a sledujte své výsledky	176
Proměny lidí	178
Poznámky a měření	182
Poděkování	184