



<b>Slovo úvodem</b>	<b>8</b>	<b>Proč mají svaly rády bílkoviny</b>	<b>49</b>
		Povolený doping	5
<b>Svaly jsou zdrojem naší energie</b>	<b>12</b>	<b>A teď začněte létat životem jako pírkó</b>	<b>57</b>
Život je pohyb	14		
Svaly rostou u psacího stolu	15	<b>Návod k použití vašich svalů</b>	<b>64</b>
Víc elektráren – víc energie	16	Základní pravidla	66
Tajemství úspěchu	16	Vzpor	68
		Vývrtka	70
<b>Svaly pod mikroskopem</b>	<b>20</b>	Lodka	72
		Lenoch	74
<b>Svaly nám dávají věčné mládí</b>	<b>22</b>	Chytré dřepy	76
Mladé svaly...	24	Ponorka	78
Sarkopenie – nebo se dožít 120 let?	25	Strom	80
<b>Svaly vytvářejí medicínu</b>	<b>27</b>		
Co všechno ještě svaly umí	29		
<b>Svaly zeštíhlují</b>	<b>31</b>		
<b>Krása přichází zevnitř</b>	<b>36</b>		
BMI názorně	37		
Nedotknutelné problémové zóny?	39		
Krásný znamená silný	41		
<b>Svaly vám darují hormony</b>	<b>42</b>		
<b>Metabolická síla a svaly</b>	<b>46</b>		
Potrava pro svaly	48		





# OBSAH

## Další cvičení 83

Cvičení vleže 84

Cvičení vsedě 89

Cvičení vestoje 93

## Anooooo! Protáhněte se! 99

Malé protažení 1x1 101

## Shrnutí 108

Každodenní metabolická síla 111

7 magických cviků 112

## O autorovi 115

## O cvičitelce 116

## Rejstřík 117

