

Obsah

Předmluva	9
I. ČÁST - ZASVĚCENÍ	11
Pád muže	13
Fitness průmysl je absolutně v pytlí	25
Vyber si své dobrodružství	43
Pravda o pravdě	51
II. ČÁST - ZNOVUZROZENÍ	73
Volání dobrodružství	75
Objev odpovědi	89
Neskutečný život	106
Konec diet	134
III. ČÁST - KONSTRUOVÁNÍ ALFY	145
Cesta k alfa statusu	147
I. fáze: Příprava	159
II. fáze: Adaptace	196
III. fáze: Nárůst	227
IV. fáze: Dokončení	244
Já, alfa	258
Poděkování	262
Rejstřík	264
Seznam cviků	267