

OBSAH

ÚVOD	8
ZÁKLADNÍ KONCEPTY	24
ANO, SKUTEČNĚ DOKÁŽETE PŘEPROGRAMOVAT SVÉ GENY	26
VAŠE TĚLO UPŘEDNOSTŇUJE SPALOVÁNÍ TUKU PŘED SACHARIDY	37
80 PROCENT VAŠEHO ÚSPĚCHU PŘI ZMĚNĚ VAŠEHO TĚLA JE OVLIVŇOVÁNO TÍM, JAK JÍTE	49
OBILOVINY JSOU NAPROSTO ZBYTEČNÉ	63
NASYCENÝ TUK A CHOLESTEROL NEJSOU VAŠI NEPŘÁTELÉ	74
PRO REGULACI HMOTNOSTI JE CVIČENÍ NEEFektivní	82
MAXIMÁLNÍ FYZICKÉ KONDICE LZE DOSÁHNOUT V MINIMÁLNÍM ČASE VYSOCE INTENZIVNÍM CVIČENÍM	87
TYPY JEDNÁNÍ	96
VYŘAĎTE POTRAVINY SAD PŘIPRAVTE SE NA OČISTU!	99
NAKUPUJTE, VAŘTE A JEZTE PRIMAL	103
ČIŇTE TY NEJZDRAVĚJŠÍ VOLBY NAPŘÍČ SPEKTRUM	111
CVIČTE PRIMAL – POHYBUJTE SE, ZVEDEJTE A SPRINTUJTE!	137
ZPOMALTE ŽIVOT	151
21DENNÍ TRANSFORMAČNÍ VÝZVA	162
REJSTŘÍK	207

