

OBSAH

Předmluva 11

*Úvod: Když nemáte kam utéct
a je třicet pod nulou* 17

1. Odsud až k šílenství 25
2. Tváří v tvář největší překážce: Svě vůli 47
3. Překonávání překážek, když je vám mizerně 65
4. Změňte svůj referenční rámec 85
5. Získejte spartanskou kondici 97
6. Změňte svou stravu, změníte svůj život 113
7. Překročit hory 133
8. Jak překonat své limity 151
9. Transformace: Vytváření nových vazeb 165
10. Cílová čára: Staňte se spartanem 181

Příloha 195

Poděkování 197