

# Obsah

Předmluva	9
Úvod	13
<b>KAPITOLA 1</b>	
<i>Zažehněte jiskru</i>	21
<b>KAPITOLA 2</b>	
<i>Najděte cestu k cíli</i>	35
<b>KAPITOLA 3</b>	
<i>Buďte vytrvalí a budujte návyky</i>	45
<b>KAPITOLA 4</b>	
<i>Využijte kouzla kontroly</i>	55
<b>KAPITOLA 5</b>	
<i>Nakrmte se pro cvičení, napravte si náladu</i>	67

<b>KAPITOLA 6</b>		
	<i>Nakupujte jídlo, náčiní, přístroje i hrnce</i>	85
<b>KAPITOLA 7</b>		
	<i>Uvařte si pro úspěch</i>	103
<b>KAPITOLA 8</b>		
	<i>Poznejte mou filozofii: cvičte rychle a tvrdě</i>	165
<b>KAPITOLA 9</b>		
	<i>Cvičte s plánem Fit za 15 minut</i>	177
<b>KAPITOLA 10</b>		
	<i>Všechno srovnejte: fitness i svůj život</i>	263
	Bibliografie	277
	Poděkování	279
	Rejstřík	281