

# Obsah

Úvod: Jak podpořit ztrátu tuku ix

## 1. ČÁST. JAK DOSÁHNOUT PEVNÉHO TĚLA BEZ TUKU

1. kapitola. Sacharidy: pomalé a rychlé 3  
2. kapitola. Další paliva pro tělo: bílkoviny a tuky 11  
3. kapitola. Kalorický cyklus 19

## 2. ČÁST. SKUTEČNÉ PALIVO

4. kapitola. Co jíst: sedm statečných 29  
5. kapitola. Výživa pro spalování tuků a tvorbu svalů 49  
6. kapitola. Nultý týden – dejte se do toho! 63

## 3. ČÁST. ZAČNĚTE!

7. kapitola. Buďte sami sobě výživovými poradci:  
    Jídelní lístky *Paliva pro tělo* 81
8. kapitola. Recepty *Paliva pro tělo* 127  
    *Smoothie* 129  
    *Snídaně s rychlým spalováním* 132  
    *Snídaně s pomalým spalováním* 137  
    *Obědy s rychlým spalováním* 140  
    *Obědy s pomalým spalováním* 146  
    *Večeře s rychlým spalováním* 150  
    *Večeře s pomalým spalováním* 155

<i>Svačiny s rychlým spalováním</i>	161
<i>Svačiny s pomalým spalováním</i>	163
9. kapitola. Bezmasé palivo	169
10. kapitola. Palivové nástroje: Výživové doplňky	193
<b>4. ČÁST. CVIČENÍ PALIVA PRO TĚLO</b>	
11. kapitola. Rychlejší systém pro rychlejší výsledky	205
12. kapitola. Připravte se, pozor... teď! Cvičení <i>Paliva pro tělo</i>	213
13. kapitola. Palivo pro tělo v běžném životě	227
Epilog: Jak pohánět svou vášeň	237
Poděkování	243
Příloha: Plánovač jídel	245
Seznam literatury	259