

OBSAH

Úvod: Můj život, mé (silné) tělo 11

MYSL

- 1 Moc, kterou má síla 29
- 2 Změňte svou mysl a své tělo 39

STRAVA

- 3 Jak jíst, abyste byly silné 49
- 4 Pět kroků ke štíhlosti 61
- 5 Týdenní výzva 73
- 6 Má oblíbená jídla, která vám posílí tělo 81

FITNESS

- 7 Najděte své „Fitness já“ 99
- 8 Devět způsobů, jak si zpříjemnit cvičení 107
- 9 Sedm skvělých důvodů, proč dělat silový trénink 119
- 10 Jak se zahřát, strečovat a zabránit poranění 125
- 11 Mých 65 oblíbených cviků pro silné tělo 137

PŮVAB

- 12 Milujte své tělo a oslavujte svoji krásu 213

Poděkování 220