

OBSAH

Úvodní slovo (Radan Dolejš).....	9
----------------------------------	---

VÍT CHALOUPKA

START SPORTOVNÍ DRÁHY

Má první láska – kulturistika	13
Přesedlal jsem na fitness.....	15
Počátky zájmu o principy výživy	17
Velký fitnessový obchod.....	19
Začátky spolupráce s televizí a rozhlasem.....	20
Rub popularity	21
Práce pro děti a s dětmi	24
Dietologem	25
Z Toskánského paláce do Kongresového centra	26

DĚLENÁ STRAVA V PRAXI

Trocha teorie nikoho nezabije	28
Podstata dělené stravy.....	31
Trávicí pochody	32
Princip dělení.....	33
Skupina uhlohydrátů, tj. cukrů	34
Skupina proteinů, tj. bílkovin	35
Neutrální skupina.....	36
Důkazy celkového zlepšení zdravotního stavu.....	37
Recepty.....	38
Sacharidové recepty ve sportu	39
Další varianty sacharidových receptů	41
Sacharidové recepty pro děti.....	43
Další varianty sacharidových receptů	51
Sacharidové recepty ve stáří	53
Bílkovinné recepty ve sportu	55

Další varianty bílkovinových receptů	57
Bílkovinové recepty pro děti	59
Další varianty bílkovinových receptů	64
Z kuchyně zpět do posilovny	68

OSTŘE SLEDOVANÝ VAŠEK

Seznámení	73
Dva redukční jídelníčky Václava Neckáře	75
Výhrady k jídelníčku na 1000 kcal	80
Vysvětlivky k mému jídelníčku pro Vaška	86
Smyčka se stahovala	88
Osudný den v Litoměřicích	90
Pohybem ku zdraví	92
První veřejné vystoupení	93

VÁCLAV NECKÁŘ

Data a fakta ve zkratce	97
Václav Neckář o sobě (2002-2003)	106

VÍT CHALOUPKA

Cvičení s Vaškem	121
A dnes?	135
Závěrečné shrnutí pro adepty hubnutí	136

VÁCLAV NECKÁŘ

Pokus o autoportrét	141
---------------------------	-----