

Obsah

Slovo autora	5
1 / Jak se dostat do kondice	7
2 / Jak zformovat postavu	44
3 / Jak sestavit tréninkový program	51
a) Muži	51
b) Ženy	54
c) Velmi pokročilí	56
4 / Jak chutně a zdravě jíst a pít	59
a) Zásady stravování	59
b) Moje nejlepší recepty	62
c) Pitný režim	63
d) Jak se zbavit tuku	64
5 / Rady začátečnickům	66
a) Jak začít?	66
b) Chcete závodit? Nebojte se pózování a sestav!	69
c) Najděte si osobního trenéra	71
6 / Než jsem se stal osobním trenérem	76
a) Sportovní úspěchy	76
b) Mezníky	82
c) Fotogalerie	83
7 / Bibliografie	85
a) Citace	85
b) Literatura	89
c) Kontakty	90