OBSAH

ÚVOD: FAKTOR ROCKY 13

ČÁST PRVNÍ: SLY O SLYOVI 21

Stvoření bojovníka 23
Šance jedna k milionu 30
Jedna dvě rány 36
Cesta k Rambovi 41
Písek a pot 47
Životní role 52
Slyova výzva 57

ČÁST DRUHÁ: DOSTAŇTE SE DO FORMY SE SLYEM 59

Cviky 63
Tréninkový plán 118
Klasický režim 119
Pokročilý režim 119
Super režim 120
Sedm způsobů, jak nastartovat vaše cvičení 122
Boxerský trénink 124
Slyovy finty pro ženy 127

ČÁST TŘETÍ: JÍDELNÍČEK PODLE SLYE **155**

Řekněte dietě sbohem 158
Řekněte to nahlas a jasně: „Jsem velký, ale silný!“ 160
Kde začít 162
Sly hodnotí diety 163
Chytré jídlo podle Slye 168
Jezte několikrát denně 170
Sacharidová pohádka 171
Dobré cukry, špatné cukry 173
Proteiny: Plusy a minusy 174
Hubení mluví o tucích 176
Mléčné výrobky 178
Džusy 179
Podpora trávení 179
Jezte pro radost – víkendová odměna 180
Válka proti touhám 182
Projezte se dnem: Jídelníčky 183
Spojenec: Výživové doplňky 192

ČÁST ČTVRTÁ: SLYOVY FINTY V AKCI **197**

Tři dny se Slyem 202
Dejte stresu pauzu 211
Eye of the tiger: Získejte všechno, co chcete 212
Rady mým dcerám pro dobrý život 217
Poznatky z The Contender 219

TEĎ MŮŽETE VZLÉTNOUT **221**