

OBSAH

ÚVOD

12

Poslední manuál pro zdravé, krásné a vitální tělo, který budete potřebovat

13

Definice SUPERTĚLA

19

A. NASTAVENÍ MYSLI

20

- 1. Psychika a nastavení mysli představují 80 % úspěchu** 21
- 2. Povahové vlastnosti, které byste si měli budovat po zbytek života** 22
 - Cílevědomost 23
 - Zodpovědnost 23
 - Trpělivost 24
 - Houževnatost 24
 - Sebevědomí 25
 - Hravost 25
- 3. Strach a komfortní zónu využijte ve svůj prospěch** 26
 - Naplňujte svůj potenciál odstraněním vnitřních překážek 27
- 4. Komplexnost mysli, těla a duše je prioritou** 28
 - Kdy začíná lepší život 29
 - Krize jako požehnání 29
- 5. Motivace, pevná vůle a disciplína** 30
 - Nikdo nemá dostatek sebedisciplíny a pevné vůle 31
 - Jak si budovat sebedisciplínu a pevnou vůli 31
 - Vytrvalost je starší sestra sebedisciplíny a pevné vůle 32
 - Jak efektivněji naplňovat svůj potenciál 33
 - Zodpovědnost není volba, ale povinnost 34
 - Pozor na negativní emoce 35
 - Význam sebedisciplíny a pevné vůle 35
- 6. Zbavte se zlovyků (vážení, přejídání, emoční jedení, lenost)** 37
 - Vytrvalost a pravidelnost jsou klíčové pro výživu i pro pohyb 39
- 7. Nejdůležitější koláč života** 39
 - Bohatství energie 40
 - Bohatství emocí 40
 - Bohatství vztahů 42
 - Bohatství času 43
 - Bohatství práce, kariéry nebo poslání 44
 - Bohatství peněz 45
 - Bohatství užitečnosti 47
- 8. Každý týden v roce si položte dvě důležité životní otázky** 48

1. Vliv prostředí na lidské tělo	51
2. Nastavení režimu dne – spánek, cvičení, regenerace (cirkadiánní rytmus)	52
Nespavost není náhoda	52
Negativní projevy nespavosti	53
Zdravotní následky nespavosti	53
Neužívejte léky na spaní	54
Zlepšete si kvalitu spánku bez léků na spaní	54
Jak kvalitu života zlepšit melatonin	56
Jdete-li v noci na WC, nerozsvěcujte	57
Nejlepší recept na dobrý spánek	58
Chcete-li mít kvalitní spánek, začněte sportovat	58
3. Hlad, jídlo, otužování a vědomosti o hormonech a jejich vlivu na zdraví	58
Co má vliv na kondici a na biologický věk	59
Proč se hormony hladu vymykají kontrole	60
Jak se budete cítit, pokud vaše hormony nefungují správně	61
Jak zvýšit účinnost hormonů nasycení	62
Jak zjistíte, že jste rezistentní vůči leptinu (test)	63
Potraviny, kterým byste se měli vyhýbat, chcete-li provést zásadní změnu	68
Význam částečného nebo úplného hladovění	69
Během hladovění byste měli i krátce a intenzivně cvičit	70
4. Znaky dobrého zdraví	70
Kvantifikace metabolismu a jeho efektivity	71
Co měříme, když analyzujeme práci metabolismu	72
Co je aplikace METFLEX a jak funguje	72
5. Jak naprogramovat metabolismus, aby pracoval efektivněji	74

1. Jídlo = nástroj. Dovednosti = výsledky	77
2. Definice zdraví	78
3. Nejčastější otázky týkající se jídla	80
4. Vliv jídla na lidské tělo	86
Bílkoviny	86
Sacharidy	88
Deficit glukózy	90
Individuální sacharidová tolerance	91
Nízkosacharidová strava	92
Lipogeneze de novo	92
Glykogen	93
Tuky	93
Ketony	95
Ketogenická strava	96
Nutriční ketóza	97
Mitochondrie	97
Hormony	98
Hormeze	99
Částečné hladovění	100
Hladofobie	100
Spiroergometrie	100

Metabolismus	101
Cukrový metabolismus	101
Tukový metabolismus	102
Energetický metabolismus mozku	102
Metabolická kondice	103
Metabolická odpověď	103
Metabolická závislost na glukóze	105
Metabolická zóna	105
Metabolická terapie	105
Metabolické zdraví	105
5. Dovednosti potřebné k dosažení trvalého úspěchu	106
Naučte se nepoužívat ke všemu pevnou vůli	106
Získejte přiměřené procento podkožního tuku a přizpůsobte tomu stravování	107
Získejte přiměřenou metabolickou kondici	109
Vypočítejte si správný příjem makroživin a kalorií	110
Kupujte jen potraviny, které se vyplatí koupit, a naučte se číst štítky	112
Tuky konzumujte ve správném poměru	116
Vytvořte si funkční režim dne a fungující systém	119
Naučte se využívat částečné hladovění	121

D. CVIČENÍ A VYDATNÝ POHYB

124

1. Pohyb musí být pro tělo vydatný, jinak je nefunkční	125
2. Definice pojmů	126
Pohybový generalista	125
Pohybový specialista	126
Špekoun	126
Pohyb = výživa. Cvičení = doplněk	127
Kondice a fyzická zdatnost	128
Absolutní a relativní síla	129
Mobilita	129
Flexibilita	129
Sval	129
Kloub	130
Fascie	130
Struktura těla	131
Neuroplasticita mozku	131
3. Význam všeobecného vydatného pohybu	132
4. Poznejte základní pohybové kompetence svého těla	138
5. Praktikuje ten nejnebezpečnější sport či máte takové zaměstnání?	140
6. Základní pohyby, které byste měli zvládnout	142
7. Jak trénovat strukturu těla a nezranit se	143
8. Udělejte pro svoje tělo něco prospěšného – vyzujte se	145
9. Pro začátek stačí, když budete dělat tento cvik	145
10. Zápaste na kolenou (jste-li mladí nebo dostatečně trénovaní)	146
11. Zjistěte, kolik aktivní tělesné hmoty v kilogramech vaše tělo obsahuje	149
Příklad analýzy podkožního tuku a poměru ATH	150
12. Získejte přiměřenou fyzickou kondici	154
Příklad týdenního tréninkového plánu	155
Stručné poznámky k pohybovým aktivitám	158
Základní domácí vybavení člověka, který chce mít SUPERTĚLO	158

E. SPECIÁL PRO ŽENY

160

1. Úloha matky v životě ženy (těhotenství, návrat do běžného života) 161
2. Celulitida 162
 - Celulitida jako standard už i mezi hvězdami 163
 - Jak zjistíte, že máte celulitidu 164
 - Proč celulitida vzniká 165
3. Stárnutí a vrásky, dermatologické zákroky, chirurgická vylepšení 167
4. Ženská síla (kde žena čerpá energii a motivaci) 168

F. RECEPTY, CVIKY A EXTRA TIPY

170

1. 20 super receptů na celý den 171
 - Snídaně – dlouhotrvající energie v dopoledních hodinách 171
 - Oběd – jako první jídlo dne, abychom neusnuli u pracovního stolu 175
 - Večeře – nejpozději tři hodiny před spaním 178
 - Dezerty – je-li třeba přijmout funkční kalorie 181
2. 20 efektivních cviků pro celé tělo 184
3. Shrnutí 190
 - Vnitřní dialog a projev zodpovědné osoby (tedy vás) 192