

<b>Slovo úvodem</b>	<b>8</b>	<b>Proč mají svaly rády bílkoviny</b>	<b>49</b>
		Povolený doping	5
<b>Svaly jsou zdrojem naší energie</b>	<b>12</b>	<b>A teď začněte lézat životem jako pírkó</b>	<b>57</b>
Život je pohyb	14		
Svaly rostou u psacího stolu	15		
Víc elektráren – víc energie	16	<b>Návod k použití vašich svalů</b>	<b>64</b>
Tajemství úspěchu	16	Základní pravidla	66
		Vzpor	68
<b>Svaly pod mikroskopem</b>	<b>20</b>	Vývrtka	70
		Lodka	72
<b>Svaly nám dávají věčné mládí</b>	<b>22</b>	Lenoch	74
Mladé svaly...	24	Chytré dřepy	76
Sarkopenie – nebo se dožít 120 let?	25	Ponorka	78
		Strom	80
<b>Svaly vytvářejí medicínu</b>	<b>27</b>		
Co všechno ještě svaly umí	29		
<b>Svaly zeštíhlují</b>	<b>31</b>		
<b>Krása přichází zevnitř</b>	<b>36</b>		
BMI názorně	37		
Nedotknutelné problémové zóny?	39		
Krásný znamená silný	41		
<b>Svaly vám darují hormony</b>	<b>42</b>		
<b>Metabolická síla a svaly</b>	<b>46</b>		
Potrava pro svaly	48		



<b>Další cvičení</b>	<b>83</b>
Cvičení vleže	84
Cvičení vsedě	89
Cvičení vestoje	93
<b>Anooooo! Protáhněte se!</b>	<b>99</b>
Malé protažení 1×1	101
<b>Shrnutí</b>	<b>108</b>
Každodenní metabolická síla	111
7 magických cviků	112
<b>O autorovi</b>	<b>115</b>
<b>O cvičitelce</b>	<b>116</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>117</b>