

Předmluva	7
Jak myslíme, tak vypadáme	13
Fitness byznys je medvědí službou	21
ČÁST PRVNÍ: O POSTOJI K POHYBU	
Nerozhoduje vybavení, ale postoj	35
Proč se hýbat a jak dlouho	43
Chyby, které znesnadňují cestu	61
Každý může být fit	69
ČÁST DRUHÁ: 7 ZÁSAD SPRÁVNÉHO POSTOJE	
Sami sobě odborníkem	79
Zásada první: Motivace	83
Zásada druhá: Jednoduchost	91
Zásada třetí: Pravidelnost	100
Zásada čtvrtá: Intenzita	105
Zásada pátá: Radost	111
Zásada šestá: Vytrvalost	117
Zásada sedmá: Odpovědnost	123
ČÁST TŘETÍ: PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ	
Chytrě, kreativně, efektivně	131
Jak skoncovat s výmluvami	136
Pevný režim není žádoucí	140
Zvyšování zátěže proti stagnaci	143
Jeden rok v pohybu	148
Překonejte hranici padesáti tréninků	153

Přeceňovaná strava	157
Podceňovaný strečink	162

ČÁST ČTVRTÁ: ZÁKLADY TEORIE KONDIČNÍHO CVIČENÍ

Znalost posiluje, neznalost oslabuje	169
Budujeme svalovou sílu	174
Zlepšujeme tělesnou zdatnost	183

ČÁST PÁTÁ: MYŠLENÍM K VÝSLEDKŮM

Dejte cvičení přednost	193
Věřte ve zlepšení	198
Myslete tak, jako byste už byli fit	204
Nejděte cestou zákazů	207
Prostředí jako hlavní nepřítel	210
Tajemství pevné vůle	217

ČÁST ŠESTÁ: ŽIVOT PO KNIZE

Návrat k přirozenosti	229
Jak využívat fitness byznys	235
Deklarace: Dnes vím, proč cvičím!	245
5 faktorů života bez hubnutí	249
Nekompromisní postoj S.D.R.	254
Je čas převzít vlastní odpovědnost	260

Doslov	268
Poděkování	270