

# Obsah

Prolog.....	7
Poprvé.....	13
Jak mě běh doběhl .....	15
Když se načančám... a vyběhnu! .....	21
Jak jsem si kupovala první běžecké boty .....	24
Lze zastavit stárnutí? Během? .....	27
Vločková kaše k snídani .....	30
Vločkový závin.....	31
Tykáme si? .....	32
Bolest zad a běh aneb Testováno na vlastním těle ....	34
Tahle trenérka je na mě jako pes!.....	38
10 rad, jak překonat lenost a vyběhnout ven.....	41
Domácí nízkotučný balkánský sýr.....	43
Nedobrovolná přestávka.....	44
Jsem nemožná matka, a jsem na to pyšná! .....	48
Domácí müsli tyčinky .....	50
Ovesné sušenky .....	52
Zkažená patnáctka.....	53
Počasí, že by psa nevyhnal..., a co my?.....	56
Co mě na běhání štve .....	59
Brownies .....	61
Bezvaječné banánové lívance .....	62

Tréninkový plán .....	63
400 metrů + 60 minut... Kolik je to kilometrů? .....	66
Rychlý makovec plný vápníku.....	69
... a hlavní slovo má... .....	70
Dobrý den! No tak nic .....	74
Totálně jsem zblbla!.....	76
Guacamole .....	78
Běh, krása, romantika – jde to spolu vůbec dohromady?.....	79
Běžím si pro zdraví, nebo snad ne? .....	83
Hummus .....	86
Pohankové burgery.....	87
Dokáže běh dostatečně osolit polévku manželského života? .....	88
Proč? Proč já vlastně závodím? .....	95
Pudink z chia semínek.....	100
Sušenky s chia semínky.....	101
... za kolik? Neptejte se pořád! .....	102
Běh bez hranic – realita, nebo sen? .....	105
Půlmaraton a viróza.....	108
Zahřívací zeleninová polévka se zázvorem .....	112
Dýňová polévka .....	113
Blátothon .....	114
Běh do kopce aneb Jak se ve mně probudil závodní duch .....	119
Musela jsem to ještě dohonit.....	122
Jak si vyrábím adrenalin, endorfin a ostatní tělu vlastní drogy.....	125

Veni, vidi, vici.....	131
Vícezrný bochník .....	134
Na startu .....	136
Do roka a do dne, nahoru a dolů .....	138
Nejsem týmový hráč aneb Sólista na trati .....	143
Není jen běh aneb Běžkyně na triatlonu .....	147
Cizrnové koláčky.....	150
Můj první maraton – maraton, při kterém jsem uběhla 45 kilometrů!.....	151
Půlmaraton v San Francisku aneb Jak mě doběhl jet lag .....	158
Poděkování.....	169