

Obsah

<i>Věnování</i>	3
<i>Epigraf</i>	4
<i>Předmluva dr. Josepha Mercoly</i>	10
<i>Úvod: Dělejte více pomocí méně</i>	12
ČÁST I: TAJEMSTVÍ DECHU	29
• Kyslíkový paradox	30
• V jak dobré kondici opravdu jste? Test úrovně tělesného kyslíku (BOLT)	46
• Nosy jsou k dýchání, ústa k jedení	66
• Dýchejte lehce, abyste dýchali správně	82
• Tajemství dávných kmenů	95
ČÁST II: TAJEMSTVÍ FITNESS	111
• Získejte přirozený náskok nad konkurencí	112
• Přiveďte horu k sobě	140
• Nalezení zóny	160
ČÁST III: TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ	197
• Rychlé hubnutí bez diet	198
• Minimalizujte zranění a vyčerpání	213
• Zlepšete okysličení svého srdce	221
• Eliminujte zátěží vyvolané astma	239
• Atletické schopnosti – vrozené, nebo rozvinuté?	251
• Cvičte, jako by na tom závisel váš život	261

ČÁST IV: VÁŠ PROGRAM OXYGEN ADVANTAGE	267
• Shrnutí a obecný program založený na vašem zdraví a BOLT skóre	268
• Rychlé shrnutí programu Oxygen Advantage	269
• Shrnutí cviků Oxygen Advantage	271
• Dýchejte lehce, abyste dýchali správně (pokročilá metoda)	282
• Obecné programy založené na vašem BOLT skóre a zdraví	293
• Program pro BOLT skóre nižší než 10 vteřin (senioři a nemocní)	294
• Program pro BOLT skóre od 10 do 20 vteřin	297
• Program pro BOLT skóre od 20 do 30 vteřin	300
• Program pro BOLT skóre vyšší než 30 vteřin	303
• Program pro hubnutí a obezitu (vhodný pro všechny BOLT skóre)	307
• Program pro děti a teenagery	312
<i>Dodatek: Horní limity a bezpečnost zadržování dechu</i>	315
<i>O OxygenAdvantage.com</i>	321
<i>Poznámky</i>	322
<i>Rejstřík</i>	362
<i>Poděkování</i>	376
<i>O autorovi</i>	378
<i>Další díla Patricka McKeowna</i>	380
<i>Copyright</i>	381