

OBSAH

O MNĚ	5
ŽIVOTNÍ STYL	8
VÝŽIVA.....	11
BOJOVÝ PLÁN	14
TRÉNINK	18
RECEPTY	35
ZEĎ HRDINŮ	165
REJSTŘÍK RECEPTŮ	170
REJSTŘÍK INGREDIENCÍ.....	171
PODĚKOVÁNÍ.....	175