

Obsah

Úvod	5
Cesta na vrchol	7
Spánek	10
Výživa	48
Stres	104
Nesejděte z cesty	120
Posílení imunity v průběhu roku	121
Únava: jak vzniká?	138
Umění odpočinku	172
Regenerační metody	176
Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše	225
Role neurotransmiterů ve vnímání únavy	232
Na prahu poznání: metabolická kontrola dlouhověkosti	243
Těsně pod vrcholem	247
Suplementace	248
Nootropika	308
It's showtime! Jak se optimálně připravit na výkon?	322
Reference	326