
OBSAH

Prolog	9
Úvod	21

První kolo:	K. O.:	
	Pád na dno	27

Druhé kolo:	Návrat do života:	
	Budování odolnosti	41

Třetí kolo:	Ten kluk se vrací:	
	Stanovení cílů	55

Čtvrté kolo:	Fanděte sami sobě	
	(i když to ostatní nedělají)	88

Páté kolo:	Použijte svůj tým:	
	Řekněte si o pomoc	
	a vybudujte podpůrnou síť	104

Šesté kolo:	Přeprogramujte svou mysl	
	a mentální zdraví	121

Sedmé kolo:	Síla a moc cvičení:	
	Pro box i život	142

Osmé kolo:	Udržování hmotnosti:	
	Najděte svou správnou váhu	170

Deváté kolo:	Vytvořte si vlastní	
	tréninkový kemp:	
	Připravte se na genialitu	194

Desáté kolo:	Vyrušení z koncentrace:	
	Jak si poradit se škarohlídy	218

Jedenácté kolo: Vybudovat vlastní alter ego a nastoupit cestu svých hrdinů	232
Dvanácté kolo: Posun vpřed	248
Duševní zdraví a kontaktní údaje na linky důvěry	277
Rejstřík	279