

# Obsah

<b>0X ZROZENÍ KONCEPTU</b>	<b>19</b>
JAK TO VŠECHNO ZAČALO	21
O ČEM TAHLE KNÍŽKA JE	26
PRO KOHO JE KNÍŽKA URČENA	27
STRUKTURA KNÍŽKY	28
A ZAČNI S OTÁZKOU PROČ	29
<b>1X ZÁKLADY FUNGOVÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA</b>	<b>33</b>
ÚVOD DO KAPITOLY	35
DÝCHACÍ SOUSTAVA	36
CO ŘÍDÍ NAŠE TĚLO	40
CHOLESTEROL	49
<b>2X TEORIE RELATIVITY VE FITNESS A ZDRAVÍ</b>	<b>53</b>
FUNDAMENTY KONCEPTU	55
CO JE FITNESS	55
FYZIKA VE FITNESS	59
FILOZOFIE VE FITNESS	63
APLIKACE TEORIE RELATIVITY	71
EXISTUJE VE FITNESS PRAVDA?	74
LIDI TVOŘÍCÍ FITNESS PRŮMYSL	78
DEFINUJME SI ZDRAVÍ	82
APLIKACE TEORIE NA ZDRAVÍ	84
DEFINICE ZDRAVÉHO JÍDLA	86
MOTIVACE JE BULLSH*T	90
CESTA JE CÍL	92
NÁSLEDOVÁNÍ NEDOSAŽITELNÉHO	95
KRÁTKÁ HISTORIE DOPINGU	98



<b>3X TEORIE RELATIVITY V JÍDLE A PITÍ</b>	<b>103</b>
NĚCO VÍC NEŽ JEN JÍDLO	105
ZÁKLADY VÝŽIVY	106
TEORIE BÍLKOVIN	107
NOVODOBÁ TEORIE TUKŮ	115
TEORIE SACHARIDŮ	126
VITAMÍNY A MINERÁLY	136
ANTINUTRIENTY A OXALÁTY	140
DOPLŇKY STRAVY	142
TEKUTINY KOLEM NÁS	146
HYDRATAČNÍ PARADOX	153
ALKOHOL NENÍ NEPŘÍTEL	154
KOUŘENÍ A DROGY VE FITNESS	156
APLIKACE TEORIE NA JÍDLO A PITÍ	157
BOŘENÍ MÝTŮ V JÍDLE A PITÍ	166
KVALITA JÍDLA	176
TEPELNÁ PŘÍPRAVA JÍDLA	177
NÁHRADY JÍDLA	179
SUPERPOTRAVINY	184
DETOX NEBO OČISTEC	186
CHEAT MEAL A JEHO PODOBY	188
FREKVENCE JÍDEL	191
ALERGIE A INTOLERANCE NA JÍDLO	194
ELIMINAČNÍ DIETA	196
JAK SESTAVIT FLEXIBILNÍ JÍDELNÍČEK	198
SEDM PŘIKÁZÁNÍ PRO JÍDLO	206
PRAVIDLO 80/20 PRO JÍDLO	209
<b>4X TEORIE RELATIVITY V TRÉNINKU A CVIČENÍ</b>	<b>211</b>
CO JE CVIČENÍ	213
JAK LIDI ZAČÍNÁJÍ CVIČIT	214
PŘEDPOKLADY PRO SPRÁVNÝ TRÉNINK	216
JINÝ ÚHEL POHLEDU NA FITKO	220

STRUKTURÁLNÍ ZÁKLADY	222
DECH JAKO ZÁKLAD VŠEHO	223
SHYB A JEHO PODOBY	227
DŘEP A JEHO PŘÍBUZNÍ	233
KLIK NÁŠ KAŽDODENNÍ	241
MRTVÝ TAH PRO ŽIVOT	244
TRÉNINK BEZ JAKÉHOKOLI NÁČINÍ	246
KARDIO ZA TREST?	249
JAK NA FLEXIBILNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN	252
PUMPA VS. VERSATILNÍ FITNESS	256
SEDM PŘIKÁZÁNÍ PRO TRÉNINK	258
PRAVIDLO 80/20 PRO CVIČENÍ	259
<b>5X REGENERACE A ODPOČINEK</b>	<b>261</b>
PROČ REGENEROVAT A ODPOČÍVAT	263
CO TVOŘÍ REGENERACI	265
<b>6X MENTÁLNÍ WELLNESS</b>	<b>271</b>
MENTÁLNÍ ZDRAVÍ	273
CO MÁ VLIV NA MENTÁLNÍ ZDRAVÍ?	274
KDE NA TO VŠECHNO HLEDAT ENERGII	277
<b>7X PROČ (NE)MÍT UPRDELE FITNESS A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL</b>	<b>279</b>
TOHLE JE ZÁVĚR	281
PROČ MÍT FITNESS A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL UPRDELE?	282
PROČ NEMÍT FITNESS A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL UPRDELE?	283