

OBSAH

NA RAMENOU OBRŮ 13

PODĚKOVÁNÍ 15

O AUTOROVI 17

ZAČNĚTE ZDE

Hubenější, udělanější, rychlejší, silnější? 20

ZÁKLADY – NA PRVNÍM MÍSTĚ

Minimální účinná dávka 35

Pravidla, která mění pravidla 39

BOD NULA

Okamžik haradžuku 54

Nepolapitelný tělesný tuk 62

Od fotografií ke strachu 76

ODEČÍTÁNÍ TUKU – ZÁKLADY

Nízkosacharidová dieta I 89

Nízkosacharidová dieta II 99

Řízení škod 122

Čtyři jezdci úbytku tuku 137

ODEČÍTÁNÍ TUKU – PRO POKROČILÉ

- Doba ledová 146
- Změna úrovně glukózy 158
- Poslední míle 175

NABÍRÁNÍ SVALSTVA

- Vybudování dokonalého pozadí 184
- Břišní svaly za šest minut 201
- Ze zoufalce atrakcí 209
- Occamova břitva I 221
- Occamova břitva II 243

ZLEPŠENÍ SEXU

- 15minutový ženský orgasmus, část 1 255
- 15minutový ženský orgasmus, část 2 266
- Sexuální stroj I 282
- O šťastných koncích a dvojnásobném počtu spermií 294

DOKONALÝ SPÁNEK

- Jak zařídit, abychom se v noci perfektně vyspali 305
- Jak se stát superčlověkem 317

LÉČBA PORANĚNÍ

- Odstranění permanentních poranění 324
- Jak si zaplatit dovolenou na pláži z jedné návštěvy nemocnice 349
- Prevence zranění 354

BĚŽET RYCHLEJI A DÁL

- Jak udělat díru do světa v NFL combine I 377
- Jak udělat díru do světa v NFL combine II 384
- Supervytrvalost I 397
- Supervytrvalost II 416

NÁRŮST SÍLY

- Superčlověkem bez námahy 436
- Jak sníst slona 454

OD PLAVÁNÍ KE ŠVIHŮM

Jak jsem se naučil za 10 dnů plavat bez námahy 464

Jak stvořit Babea Rutha 474

Jak zadržet dech déle než Houdini 483

DELŠÍ A LEPŠÍ ŽIVOT

Život věčný 490

MYŠLENKY NA ZÁVĚR

Trojský kůň 501

PŘÍLOHY A NĚCO NAVÍC

Nechme se otestovat – od nutričních látek po svalová vlákna 506

Svaly těla (nekompletní vyobrazení) 511

Hodnota autoexperimentů 512

Odhalujeme špatnou vědu 1 519

Odhalujeme špatnou vědu 2 529

Nízkosacharidová dieta – 194 lidí 533

Sexuální stroj II 539

Bezmasý stroj I 549

Bezmasý stroj II 566

Bonusový materiál 581

FOTOGRAFIE A ILUSTRACE 583

REJSTRÍK 585

