

# 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	83
DEFINICE ZDRAVÉHO JÍDLA	85
MOTIVACE JE BULLSH*T	89
CESTA JE CÍL	91
NÁSLEDOVÁNÍ NEDOSAŽITELNÉHO	94
KRÁTKÁ HISTORIE DOPINGU	97

<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	158
BOŘENÍ MÝTŮ V JÍDLE A PITÍ	167
KVALITA JÍDLA	176
PŘÍPRAVA JÍDLA	177
NÁHRADY JÍDLA	180
SUPERPOTRAVINY	185
DETOX NEBO OČISTEC	187
CHEAT MEAL A JEHO PODOBY	189
FREKVENCE JÍDEL	192
ALERGIE A INTOLERANCE NA JÍDLO	195
ELIMINAČNÍ DIETA	197
JAK SESTAVIT FLEXIBILNÍ JÍDELNÍČEK	199
SEDM PŘIKÁZÁNÍ PRO JÍDLO	206
PRAVIDLO 80/20 PRO JÍDLO	209
<b>4X TEORIE RELATIVITY PRO TRÉNINK 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	251
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 NOVÝ POHLED NA FITNESS A ZDRAVÍ</b>	<b>279</b>
TOHLE JE ZÁVĚR	281
MEMENTO MORI PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	282