

# OBSAH



Zde najdete výběr nejdůležitějších podkapitol. V knize je témat ale daleko více. Objevujte.

ÚVOD	6
UPOZORNĚNÍ	9
ROSTŮV PŘÍBĚH	11
<b>1. PILÍŘ – FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ</b>	<b>35</b>
• Způsob dýchání ovlivňuje fungování srdce, mozku, střev a vnitřních orgánů	43
• Systém Buteyko a OXYGEN ADVANTAGE®	47
• Oxid dusnatý (NO) – naše vnitřní „savo“	50
• Hlen jako produkt vlastního dysfunkčního dýchání	53
• Bohrův efekt	54
• Mýtus: když zhluboka dýcháme, dodáváme do těla více kyslíku	55
• Tolerance na navyšující se hladinu CO <sub>2</sub> (tolerance na CO <sub>2</sub> )	56
• Je astma nemoc, nebo ne?	57
• Zjistěte kvalitu svého dechu pomocí měření kontrolní pauzy (KP)	66
• Jak si funkčně hrát s dechem	74
• Vybrané techniky redukováného dýchání	80
• Mluvení, zpěv... vkládání řeči do dechu	83
• Ženy, váš dech dokáže víc, než si myslíte (cyklické ženy, menopauza, těhotné)	85
• Co všechno může způsobit dysfunkční dýchání u dětí	95
• Dechové fúze/meditace a jejich krásné účinky	100

<b>2. PILÍŘ – OTUŽOVÁNÍ</b>	<b>109</b>
• Co vám otužování může přinést	109
• Pár zásadních pravidel otužování	113
• Otuzování vzduchem	118
• Studená voda (sprchování, stacionární ponor, plavání)	121
• Dechová příprava před stacionárním ponorem – ano, či ne?	129
• Zapomeňte na horký čaj hned po ponoru	131
• Raynaudův syndrom	133
• Co když se začnete třást zimou?	133
• Chtějte mít ve svém těle tuk, ale ten hnědý	134
• Všeho moc škodí – TOFI efekt	137
<b>3. PILÍŘ – MENTÁLNÍ POHODA</b>	<b>141</b>
• Naše myšlenky však nejsme my	143
• Touha být nejlepší	155
• Není důležité být NĚKDO, ale je skvělé být NIKDO	157
• Zaklínadlo: „Co si o vás řeknou ostatní?“	158
• Výtka i pochvala jako nástroj manipulace	160
• Ulpívání, domněnky a vaše pravda	163
• Tvořte svou realitu pomocí myšlenkových vkladů	167
• Metoda vědomého kapitána	170
• 3 základní předpoklady pro kvalitní spánek	176
• Dechovou fúzí DELTA nejen ke kvalitnímu spánku	180

<b>4. PILÍŘ – FYZICKÉ ZDRAVÍ</b>	<b>183</b>
• Hra ega na objem a výkon	184
• Kvalita dechu určuje kvalitu pohybu	186
• Ne dřina, ale jemnost je výsada silných	189
• Inspirace u Emila Zátopka	191
• I kopec se dá zdolat bez zadýchání	192
• Je kyselina mléčná příčinou bolesti svalů a únavy?	196
• Laktát jako důležitý zdroj paliva pro pracující svaly	196
• Fascie prostě fascinují	206
• Fasciální cchi	208
<b>5. PILÍŘ – VYVÁŽENÁ STRAVA</b>	<b>213</b>
• Emoční hlad vyvolává přejídání	216
• Jak dlouhodobý stres ovlivňuje naši hmotnost	217
• Běžně dostupná „droga“ – bílý cukr	217
• Slazená dětská pitíčka nejmenším? Proč?	219
• Nešvar v podobě stálého uždibování	222
• Začarovaný kruh diet	225
• Funkční změna návyku v procesu stravování	226
• Nevažte se, važte si sami sebe	227
• Při půstu tělo spouští prospěšné procesy	232
• Jak na půst v souvislostech	235
<b>ZÁVĚR</b>	<b>241</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	<b>244</b>