

Obsah

Část první - Můj příběh	6
Moje doporučení.....	12
BIOSTEEL	33
MITO LIGHT	38
Shrnutí první části knihy.....	41
Část druhá - V rytmu praktických cvičení	44
Fáze eliminační, vyřazovací	48
Dýchání.....	48
Chytré a efektivní cviky pro pohyblivost kloubů	56
Uzemnění. Earthing (Grounding).....	62
Fáze opětovného zavedení	66
Cvičení doma	67
Cvičení venku	81
Fáze udržovací	88
Krátké sestavy cviků doma i venku	89
Zotavení nejen po cvičení	110
Cool Down	111
Shrnutí druhé části knihy	118
Bibliografie a zdroje.....	122