

# OBSAH

Úvod	11
------	----

## 1. ZAČÍNÁME

FOTKY NA ROZLOUČENOU	13
ANALÝZA TĚLESNÉHO TUKU	14
MĚŘENÍ	15
TEST KONDICE	16

## 2. VĚDA

PRAVIDLA	21
Pravidlo č. 1: <b>Držte se svých kouzelných čísel</b>	21
Pravidlo č. 2: <b>Jezte podle svého metabolického typu</b>	23
Pravidlo č. 3: <b>Jezte každé čtyři hodiny a žádné vynechávání jídel!</b>	40
Pravidlo č. 4: <b>Žádné průmyslově zpracované nebo nehodnotné potraviny – tečka!</b>	40
Pravidlo č. 5: <b>Pryč s opuchlostí – spotřeba sodíku a vody</b>	41
Pravidlo č. 6: <b>Žádný alkohol</b>	43
Pravidlo č. 7: <b>Dejte si to písemně</b>	44
RUTINA	46
<b>Lidé s pomalým spalováním</b>	46
<b>Lidé s vyrovnaným spalováním</b>	53
<b>Lidé s rychlým spalováním</b>	60
RECEPTY	66
<b>Snídaně</b>	66
<b>Oběd</b>	74
<b>Večeře</b>	100
<b>Omáčky, svačiny a přílohy</b>	129

### 3. ZAPOŤTE SE

PRAVIDLA	138
Pravidlo č. 1: <b>Intenzita, intenzita, intenzita</b>	138
Pravidlo č. 2: <b>Udělejte si to pestré</b>	140
Pravidlo č. 3: <b>Vytrvejte</b>	141
Pravidlo č. 4: <b>Kvalita nad kvantitu</b>	141
Pravidlo č. 5: <b>Držte tempo</b>	143
Pravidlo č. 6: <b>Mějte na zřeteli, kdy zabrat a kdy povolit</b>	145
Pravidlo č. 7: <b>Seznamte se s technikami</b>	148
RUTINA	156
<b>Okruhy 1.–30. den</b>	156–183
REJSTŘÍK CVIKŮ	184
POPIS CVIKŮ	187–244

### 4. NA SVÉM VRCHOLU

TAJEMSTVÍ DOPLŇKŮ VÝŽIVY	245
<b>Multivitaminy</b>	246
<b>Vláknina</b>	247
<b>Aminokyseliny: karnitin, 5-HTP a fenylalanin</b>	248
<b>Spalování tuků a jiné doplňky</b>	249
<b>Seznam věcí, jimiž se nezatěžujte</b>	253
<b>Dobře si to rozmyslete</b>	255
<b>Pozor, pozor</b>	256
<b>Výplach střeva, projímadla, hladovění a odvodňovací léky</b>	257
7DENNÍ DIETA PŘI VÝSTUPU NA VRCHOL	261
Rejstřík	266