

# OBSAH

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ÚVOD</b>                                                                                 | <b>8</b>   |
| <b>ZÁKLADNÍ KONCEPTY</b>                                                                    | <b>24</b>  |
| ANO, SKUTEČNĚ DOKÁŽETE<br>PŘEPROGRAMOVAT SVÉ GENY                                           | 26         |
| VAŠE TĚLO UPŘEDNOSTŇUJE SPALOVÁNÍ<br>TUKU PŘED SACHARIDY                                    | 37         |
| 80 PROCENT VAŠEHO ÚSPĚCHU PŘI ZMĚNĚ<br>VAŠEHO TĚLA JE OVLIVŇOVÁNO TÍM, JAK JÍTE             | 49         |
| OBILOVINY JSOU NAPROSTO ZBYTEČNÉ                                                            | 63         |
| NASYCENÝ TUK A CHOLESTEROL<br>NEJSOU VAŠI NEPŘÁTELE                                         | 74         |
| PRO REGULACI HMOTNOSTI<br>JE CVIČENÍ NEEFEKTIVNÍ                                            | 82         |
| MAXIMÁLNÍ FYZICKÉ KONDICE LZE<br>DOSÁHNOUT V MINIMÁLNÍM ČASE<br>VYSOCE INTENZIVNÍM CVIČENÍM | 87         |
| <b>TYPY JEDNÁNÍ</b>                                                                         | <b>96</b>  |
| VYŘAĎTE POTRAVINY SAD<br>PŘIPRAVTE SE NA OČISTU!                                            | 99         |
| NAKUPUJTE, VAŘTE A JEZTE PRIMAL                                                             | 103        |
| ČIŇTE TY NEJZDRAVĚJŠÍ VOLBY<br>NAPŘÍČ SPEKTRUM                                              | 111        |
| CVIČTE PRIMAL – POHYBUJTE SE,<br>ZVEDEJTE A SPRINTUJTE!                                     | 137        |
| ZPOMALTE ŽIVOT                                                                              | 151        |
| <b>21DENNÍ TRANSFORMAČNÍ VÝZVA</b>                                                          | <b>162</b> |
| <b>REJSTŘÍK</b>                                                                             | <b>207</b> |

