

OBSAH

<u>Slovo autora</u>	5
<u>Jak s knihou pracovat</u>	6
<u>Úvod</u>	10
KAPITOLA 1 - SPÁNEK	
<u>Spánek není luxus, ale základ života</u>	11
<u>REM vs NREM</u>	12
<u>Proč byste měli spát</u>	14
<u>Spánková deprivace</u>	17
<u>Co vám brání ve spánku</u>	24
<u>Jaký jste chronotyp?</u>	27
<u>Regenerace</u>	29
<u>Praktické rady a tipy</u>	33
KAPITOLA 2 - VÝŽIVA	
<u>Evoluční perspektiva</u>	37
<u>Jídlo jako základ restartu</u>	39
<u>Jaký jste výživový typ?</u>	40
<u>Energetický metabolismus a bilance</u>	41
<u>Makronutrienty</u>	
<u>Bílkoviny</u>	45
<u>Sacharidy</u>	54
<u>Tuky</u>	68
<u>Shrnutí</u>	78
<u>Mikronutrienty - vitamíny</u>	79
<u>Pitný režim</u>	88
<u>Mikrobiom a zdraví střev</u>	91
<u>Dopamin a jídlo - jak strava ovlivňuje hormony štěstí</u>	101
<u>Časování jídel: Proč nezáleží jen na tom, co jíme, ale i kdy jíme</u>	103
<u>Suplementace I. část</u>	105
<u>Suplementace II. část</u>	107
<u>Suplementace III. část</u>	121
<u>Praktické rady a tipy k výživě a suplementaci</u>	133
KAPITOLA 3 - POHYB	
<u>Evoluce pohybu</u>	139
<u>Co je pohyb?</u>	143
<u>Historie pohybu a silového tréninku</u>	145

<u>Co je vnější a vnitřní síla?</u>	153
<u>Klouby, bolest a přenos síly</u>	155
<u>Functional Range System (FRS) a kloubní hygiena</u>	162
<u>Diagnostika a důsledky nedostatku pohybu</u>	171
<u>Silový trénink a jak trénovat správně</u>	173
<u>Principy pohybu</u>	182
<u>Praktické rady a tipy k pohybu</u>	184

KAPITOLA 4 - DECH

<u>Dech a evoluce</u>	189
<u>Dýchání břichem vs hrudníkem</u>	193
<u>Nos vs Ústa</u>	195
<u>Oxid uhličitý (CO₂)</u>	197
<u>Sympatikus vs parasympatikus</u>	199
<u>Dech a výkon</u>	200
<u>Dech a zdraví</u>	202
<u>Praktické rady a tipy k dechu</u>	206

KAPITOLA 5 - MYSL

<u>Disciplína > Motivace</u>	212
<u>Akce > Motivace, plánování, čekání</u>	212
<u>Konzistence - malé kroky, velké změny</u>	214
<u>Pády - nejlepší učitel, jakého máte</u>	215
<u>Převzmete odpovědnost</u>	217
<u>Vsadte si sami na sebe</u>	218
<u>Osobní rozvoj</u>	218
<u>Misogi Moment</u>	220

ZÁVĚR

<u>Závěrečné slovo</u>	222
<u>Poděkování</u>	223
<u>O autorovi</u>	223
<u>Zdroje a doporučená literatura</u>	225