

# OBSAH

## Část 1. Teoretická část

- 2** Proč potřebujeme tuto knihu?
- 4** Úvod
- 16** O mně
- 21** Co asi zatím nevíte, ale měli byste vědět
- 24** Co se to s námi děje...  
Vše o testosteronu
- 35** Andropauza a její dopady
- 38** Pro koho je tato kniha?
- 42** Velké výzvy středního věku
- 48** Očekávání, cíle a výsledky
- 52** Nic není zadarmo
- 55** Co nás to bude stát?
- 60** Vaše cesta k úspěchu
- 60** Klíč číslo 1:  
životní rovnováha
- 62** Klíč číslo 2:  
pochopení hormonů
- 66** Klíč číslo 3:  
výživa
- 77** Klíč číslo 4:  
porozumění stresu a jeho zvládání
- 85** Klíč číslo 5:  
síla cvičení
- 91** Klíč číslo 6:  
spánek a regenerace
- 93** Klíč číslo 7:  
změna návyků
- 98** Klíč číslo 8:  
pozitivní myšlení
- 108** Klíč číslo 9:  
vztahy, hodnoty, zájmy a smysl života
- 116** Klíč číslo 10:  
doplňky stravy
- 119** Bonusový klíč k úspěchu:  
odpovědnost
- 122** Shrnutí klíčových principů
- 123** Překážky a jak na ně vyzrát
- 141** Odpovězte si na tuto otázku

## Část 2. 30denní program

- 148** Úvod do 30denního programu
- 150** Plán naší cesty
- 154** Jak si stanovit cíle a jak je plnit
- 156** Myšlení
- 158** Výživa
- 176** Pohyb
- 191** 1. týden:  
Životní rovnováha
- 196** 2. týden:  
Hledání vize
- 204** 3. týden:  
Změna návyků
- 210** 4. týden:  
Vaše budoucí já
- 214** Shrnutí
- 215** Slovo na závěr
- 217** Zůstaňme ve spojení
- 218** Ohlasy na knihu  
*Průvodce zralého muže*
- 219** O autorovi