

Obsah

Poděkování	5
Část první	
Dohlédněte na své tělo	
Konec světa	11
Jak se má vaše žena?	23
Nová věda o stárnutí	32
Plavat proti přílivu	51
Biologie růstu a úpadku: to, co v noci dělá bum	64
Život je vytrvalostní závod: trénujte na něj	80
Biologie cvičení	95
Jádro pudla: aerobní cvičení	111
Motivační manévr	129
Svět bolesti: silový trénink	145
Biologie silového tréninku	157
Hůlka Ošklivka a jiné zajímavosti	170
Honba za elektrickým králíkem	182
Opovažte se zhubnout jediné kilo!	187
Biologie výživy: být příští rok štíhlejší	202
„Pití“	217

Část druhá

Vezměte život do svých rukou

„Teddymu je to jedno!“	227
Limbický mozek a biologie emocí	232
Udržujte kontakty a vztahy	251
To, co dělá bum ráno: nový pohlavní život	267
Nezlomný optimismus	274

Dodatek

Harryho pravidla	285
Poznámky autorů	287
Jednotný cvičební program pro všechny, kdo chtějí být příští rok mladší	298