

OBSAH

Předmluva	8
Prolog – tak to holt bylo	10
Nutné zlo na začátek	12
Bioenergetické minimum	12
Co se ale v buňce děje, když sportujete nebo se najíte?	16
Jak ale energie vzniká?	17
Co umožňuje napojení tak nesourodých látek, jako jsou mastné kyseliny a glukóza, na Krebsův cyklus?	21
Doplňěk je něco navíc	26
Moje první běžecké zážitky	30
Sportovní nadšení nás Čechů	35
Moje první zranění	38
Zánět	40
Kortizol	42
Houser od slova záda	44
Svaly	46
Moje první skutečné boty na běh	48
Boty	50

Velký závod	53
Zima	55
Prvních dvacet	58
Alkohol a sport	60
Ted' už jsem fakt běžec	66
Tepová frekvence	67
Hurá nahoru na horu	73
Cukr free?	77
5BV	81
Stres	84
Rybakros	85
Červená z nosu	86
Hurghada	88
Výhody sportu	90
Hoštka	94
Pot	96
Překvapení	98
DNA	100
Výhody hladovění	105
Strašná kombinace	107
Vnitřní ochrana	110
Střecha Evropy	114
Hypoxie	120

Koloběh	123
Patobiochemie a DNA	125
Zase triatlon	134
Metabolismus železa	136
Jaro jak má být	140
Fotosyntéza	143
PIM	147
Něco málo k samotnému maratonu	148
Karlštejn	153
Patologické stavy	157
Tour de Czech Republic: Mlékojedy – Králíky	161
Regenerace	165
Pár rad	168
První DNF, za které se stydím	171
Vitamíny	174
Hora Blaník	179
Módní vlny	181
Epilog – tak to holt je	191
Hlášky, které se do knihy nevešly	194
Poděkování	198