

Předmluva Williama Davise, M. D.	11
Úvod: Dieta, která mě změnila	15
1. Bekhendy a protiletecké kryty	31
2. Sladká chuť vítězství	40
3. Jak otevřená mysl změnila mé tělo	50
4. Co vás zpomaluje?	60
5. Naservírujte si vítězství	86
6. Trénink mysli	112
7. Trénink těla	129
9. Šampionův talíř	141
Doslov	176
Poděkování	180
Příloha: Průvodce dobrým jídlem	182