

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| PODĚKOVÁNÍ .....                      | ix |
| ÚVOD: KDYŽ MOHU JÁ, MŮŽETE I VY ..... | xi |

## 1. ČÁST: Kroky ke stoprocentní svěžesti

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. KAPITOLA: Dopřejte si svůj vlastní návrat .....                                            | 3  |
| 2. KAPITOLA: 1. krok: vytvořte si mentalitu sportovce .....                                   | 16 |
| 3. KAPITOLA: 2. krok: vytvořte si podpůrný tým .....                                          | 31 |
| 4. KAPITOLA: 3. krok: dopřejte svému tělu i mysl<br>vhodnou stravu .....                      | 45 |
| 5. KAPITOLA: 4. krok: dejte se cestou biopotravin .....                                       | 61 |
| 6. KAPITOLA: 5. krok: buďte fit, aby vaše tělo opravdu<br>fungovalo, jak má .....             | 72 |
| 7. KAPITOLA: 6. krok: doplňte síly a energii – když už vás<br>unavuje být stále unavení ..... | 87 |

## 2. ČÁST: Jak se díky stravě a cvičení stát stoprocentně svěží

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| 8. KAPITOLA: Jídelníčkem ke stoprocentní svěžesti ..... | 105 |
| 9. KAPITOLA: Cvičením ke stoprocentní svěžesti .....    | 145 |
| EPILOG: MŮJ POSLEDNÍ MÍČEK .....                        | 213 |
| REJSTŘÍK .....                                          | 217 |