

Obsah

První doušek nebe a pekla | 9

ČÁST PRVNÍ: TEORIE | 11

S kořalkou k dlouhověkosti! | 13

Alkohol: Tajná zbraň civilizace | 21

Základy cvičebního programu | 39

Dvanáctero kroků k dosažení žádoucího přístupu | 45

ČÁST DRUHÁ: PRAXE | 49

Základní trénink pro začátečníky | 51

Cvičení | 55

Cvičení č. 1: Chůze naslepo | 55

Cvičení č. 2: Trénink přerušovaného pití | 56

Cvičení č. 3: Obtěžkané ruce | 57

Cvičení č. 4: Posilování paží se sklenicí piva | 59

Cvičení č. 5: Cvičení u baru | 60

Cvičení č. 6: Dřepy s kamarádem v bezvědomí | 63

Cvičení č. 7: Sprint před zavíračkou | 65

Cvičení č. 8: Orientace v městském prostředí | 65

Cvičení č. 9: Nadzvedávání kulečnickového stolu | 66

Cvičení č. 10: Uskakování před šipkami | 67

Cvičení č. 11: Trénink s lahvemi | 68

Cvičení č. 12: Žonglování | 71

Cvičení č. 13: Opilec na divokém západě | 71

Cvičení č. 14: Aerobní amnézie | 76

Cvičení č. 15: Medicinsud | 76

Cvičení č. 16: Obrana v deliriu tremens	77
Cvičení č. 17: Posilování jazyka	79
Cvičení č. 18: Inspirativní opilost	80
Cvičení č. 19: Býčí šíje	80
Cvičení č. 20: Šavle propracovaného břišního svalstva	82
Cvičení č. 21: Posilování při pohřbech	83
Cvičení 22: Opíjení pravé poloviny mozku	84
Pijácké náčiní	87
Dodatek: Několik užitečných citátů pro dnešního pijáka	91
O autorovi	103