

OBSAH

ÚVOD: FAKTOR ROCKY	13
ČÁST PRVNÍ: SLY O SLYOVI	21
Stvoření bojovníka	23
Šance jedna k milionu	30
Jedna dvě rány	36
Cesta k Rambovi	41
Písek a pot	47
Životní role	52
Slyova výzva	57
ČÁST DRUHÁ: DOSTAŇTE SE DO FORMY SE SLYEM	59
Cviky	63
Tréninkový plán	118
Klasický režim	119
Pokročilý režim	119
Super režim	120
Sedm způsobů, jak nastartovat vaše cvičení	122
Boxerský trénink	124
Slyovy finty pro ženy	127

ČÁST TŘETÍ: JÍDELNÍČEK PODLE SLYE	155
Řekněte dietě sbohem	158
Řekněte to nahlas a jasně: „Jsem velký, ale silný!“	160
Kde začít	162
Sly hodnotí diety	163
Chytré jídlo podle Slye	168
Jezte několikrát denně	170
Sacharidová pohádka	171
Dobré cukry, špatné cukry	173
Proteiny: Plusy a minusy	174
Hubení mluví o tucích	176
Mléčné výrobky	178
Džusy	179
Podpora trávení	179
Jezte pro radost – víkendová odměna	180
Válka proti touhám	182
Projezte se dnem: Jídelníčky	183
Spojenec: Výživové doplňky	192
ČÁST ČTVRTÁ: SLYOVY FINTY V AKCI	197
Tři dny se Slyem	202
Dejte stresu pauzu	211
Eye of the tiger: Získejte všechno, co chcete	212
Rady mým dcerám pro dobrý život	217
Poznatky z The Contender	219
TEĎ MŮŽETE VZLÉTNOUT	221