

Obsah

| | |
|---|-----------|
| 0X ZROZENÍ KONCEPTU | 19 |
| JAK TO VŠECHNO ZAČALO | 21 |
| O ČEM TAHLE KNÍŽKA JE | 26 |
| PRO KOHO JE KNÍŽKA URČENA | 27 |
| STRUKTURA KNÍŽKY | 28 |
| A ZAČNI S OTÁZKOU PROČ | 29 |
| | |
| 1X ZÁKLADY FUNGOVÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA | 33 |
| ÚVOD DO KAPITOLY | 35 |
| DÝCHACÍ SOUSTAVA | 36 |
| CO ŘÍDÍ NAŠE TĚLO | 40 |
| CHOLESTEROL | 49 |
| | |
| 2X TEORIE RELATIVITY VE FITNESS A ZDRAVÍ | 53 |
| FUNDAMENTY KONCEPTU | 55 |
| CO JE FITNESS | 55 |
| FYZIKA VE FITNESS | 59 |
| FILOZOFIE VE FITNESS | 63 |
| APLIKACE TEORIE RELATIVITY | 71 |
| EXISTUJE VE FITNESS PRAVDA? | 74 |
| LIDI TVOŘÍCÍ FITNESS PRŮMYSL | 78 |
| DEFINUJME SI ZDRAVÍ | 82 |
| APLIKACE TEORIE NA ZDRAVÍ | 83 |
| DEFINICE ZDRAVÉHO JÍDLA | 85 |
| MOTIVACE JE BULLSH*T | 89 |
| CESTA JE CÍL | 91 |
| NÁSLEDOVÁNÍ NEDOSAŽITELNÉHO | 94 |
| KRÁTKÁ HISTORIE DOPINGU | 97 |

| | |
|---|------------|
| 3X TEORIE RELATIVITY V JÍDLE A PITÍ | 103 |
| NĚCO VÍC NEŽ JEN JÍDLO | 105 |
| ZÁKLADY VÝŽIVY | 106 |
| TEORIE BÍLKOVIN | 107 |
| NOVODOBÁ TEORIE TUKŮ | 115 |
| TEORIE SACHARIDŮ | 126 |
| VITAMÍNY A MINERÁLY | 136 |
| ANTINUTRIENTY A OXALÁTY | 140 |
| DOPLŇKY STRAVY | 142 |
| TEKUTINY KOLEM NÁS | 146 |
| HYDRATAČNÍ PARADOX | 153 |
| ALKOHOL NENÍ NEPŘÍTEL | 154 |
| KOUŘENÍ A DROGY VE FITNESS | 156 |
| APLIKACE TEORIE NA JÍDLO A PITÍ | 158 |
| BOŘENÍ MÝTŮ V JÍDLE A PITÍ | 167 |
| KVALITA JÍDLA | 176 |
| PŘÍPRAVA JÍDLA | 177 |
| NÁHRADY JÍDLA | 180 |
| SUPERPOTRAVINY | 185 |
| DETOX NEBO OČISTEC | 187 |
| CHEAT MEAL A JEHO PODOBY | 189 |
| FREKVENCE JÍDEL | 192 |
| ALERGIE A INTOLERANCE NA JÍDLO | 195 |
| ELIMINAČNÍ DIETA | 197 |
| JAK SESTAVIT FLEXIBILNÍ JÍDELNÍČEK | 199 |
| SEDM PŘIKÁZÁNÍ PRO JÍDLO | 206 |
| PRAVIDLO 80/20 PRO JÍDLO | 209 |
| | |
| 4X TEORIE RELATIVITY PRO TRÉNINK A CVIČENÍ | 211 |
| CO JE CVIČENÍ | 213 |
| JAK LIDI ZAČÍNÁJÍ CVIČIT | 214 |
| PŘEDPOKLADY PRO SPRÁVNÝ TRÉNINK | 216 |
| JINÝ ÚHEL POHLEDU NA FITKO | 220 |
| STRUKTURÁLNÍ ZÁKLADY | 222 |

| | |
|---|------------|
| DECH JAKO ZÁKLAD VŠEHO | 223 |
| SHYB A JEHO PODOBY | 227 |
| DŘEP A JEHO PŘÍBUZNÍ | 233 |
| KLIK NÁŠ KAŽDODENNÍ | 241 |
| MRTVÝ TAH PRO ŽIVOT | 244 |
| TRÉNINK BEZ JAKÉHOKOLI NÁČINÍ | 246 |
| KARDIO ZA TREST? | 249 |
| JAK NA FLEXIBILNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN | 251 |
| PUMPA VS. VERSATILNÍ FITNESS | 256 |
| SEDM PŘIKÁZÁNÍ PRO TRÉNINK | 258 |
| PRAVIDLO 80/20 PRO CVIČENÍ | 259 |
| | |
| 5X REGENERACE A ODPOČINEK | 261 |
| | |
| PROČ REGENEROVAT A ODPOČÍVAT | 263 |
| CO TVOŘÍ REGENERACI | 265 |
| | |
| 6X MENTÁLNÍ WELLNESS | 271 |
| | |
| MENTÁLNÍ ZDRAVÍ | 273 |
| CO MÁ VLIV NA MENTÁLNÍ ZDRAVÍ? | 274 |
| KDE NA TO VŠECHNO HLEDAT ENERGII | 277 |
| | |
| 7X NOVÝ POHLED NA FITNESS A ZDRAVÍ | 279 |
| | |
| TOHLE JE ZÁVĚR | 281 |
| MEMENTO MORI PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL | 282 |