

OBSAH

ÚVOD	11
<i>Reset mysle: Osvojenie si postoja zameraného na rast</i>	18

PRVÁ ČASŤ: STÁVKA

1 ZMENA PARADIGMY ZAMERANEJ NA TUK	23
<i>Reset mysle: Ovládnite svoje myšlienky</i>	38
2 ZABRÁŇTE CHOROBÁM	41
<i>Reset mysle: Nastavte si normy na dosiahnutie zdravia, ktoré si zaslúžite</i>	54
3 OBRŇTE SVOJE MENIACE SA TELO, ABY MALO SILU V KAŽDOM VEKU	57
<i>Reset mysle: Prekonanie súčasných predsudkov</i>	77

DRUHÁ ČASŤ: NAPLÁNUJTE SI CESTU K ÚSPECHU

4 ÚSPECH VĎAKA VEDE O VÝŽIVE	83
<i>Reset mysle: Stanovenie (nie cieľov, ale...) zásad</i>	104
5 BIELKOVINY: VIAC AKO LEN JEDEN MAKRONUTRIENT	109
<i>Reset mysle: Je to len ďalšie jedlo</i>	130
6 SACHARIDY A TUKY V POTRAVE: DEMYSTIFIKÁCIA MILÁČIKOV VEDY O VÝŽIVE	133
<i>Reset mysle: Vezmite si späť svoje právo na zdravie</i>	148

TRETIA ČASŤ: ZAČNITE KONAŤ: POČÚVAJTE LYONOVEJ HLAS

7	STRAVOVACÍ PLÁN PODĽA LYONOVEJ PROTOKOLU	153
	<i>Reset mysle: Mantinely, ktoré vedú k zodpovednosti</i>	183
8	ZÁKLADNÉ HODNOTENIE: KDE SA NACHÁDZATE?	185
	<i>Reset mysle: Prekonanie odporu</i>	208
9	TRÉNING: MINIMÁLNA ÚČINNÁ DÁVKA NA DOSIAHNUTIE MAXIMÁLNEHO VÝSLEDKU	213
	<i>Reset mysle: Päť základných vlastností</i>	246
10	TERAZ PREVEZMITE OPRATY VY	255
	POĎAKOVANIE	261
	PRÍLOHA	265
	POZNÁMKY	321
	REGISTER	337