

Obsah

Jak knihu číst?	9
Proč právě takhle?	11
Proč běhám?	13
Hora	14
Návyk	17
Zdraví	18
Hned na úvod tři paradoxy	19
První	19
Druhý	21
Třetí	23
Z přípravy	25
O buňkách a lidech	27
Mitochondrie	28
Cytoplazma a cukr	30
Proč právě glykolýza?	32
Aerobní vs. anaerobní	32
Tuk hoří až v ohni karbohydrátovém	34
Na soutoku...	34
Z přípravy II.	39
V praxi	41
Chůze	42
Vytrvalostní běh	42
Rychlý běh	42
Takže kolik?	43

Jaké poučení z toho plyne?	43
Pochybnosti?	44
Tuk hoří až v ohni karbohydrátovém II. – odbočka ke ketolátkám	45
Běhat, nebo chodit?	46
VO ₂ max	48
Z přípravy III.	51
Pocení a pití	53
Jak na to u dlouhých tratí aneb tipy netipy	59
Jsem z toho otrávenej...	59
Lák od okurek	62
Oheň a voda	64
Alkohol a sport	67
Z přípravy IV.	71
Dostat ránu pěstí	73
Bílkoviny k běhu patří	77
Hubnout	80
Australský institut sportu	82
Z přípravy V.	85
Když je kosa	89
Zima je náš kamarád	93
S hlavou v oblacích	97
Nové cesty	101
Víc metrů, míň infarktů	101
Japonská střeva	102
Z nadoblačných výšin	103

Z přípravy VI.	105
Proč právě Řecko?	109
Bolest	113
Exerkiny	119
Sauna	123
První dějství – z Marathónu	127
Laktát a jeho křivky	133
Čekám na signál	140
Probiotika ve sportu	143
Jedno takové tabu	145
Druhé dějství – kolem Marathónu	147
Sportem ku zdraví	151
Makroživiny v kontextu udržení kondice	155
Kofein ve sportu	157
Třetí dějství – na Marathón	159
Vliv pohybu na imunitu	163
Běžet pro vitamíny	167
Řecký gyros	171
Hlavně se neposrat	173
Krátce o trávení	175

Carb loading	177
Čtyři paradoxy na závěr	179
První	179
Druhý	181
Třetí	181
Čtvrtý	182
Závěrem	185
Poděkování	191
O autorovi	193
Reference	195