

Obsah

Předmluva Pavly k Pavle o Pavle	/5
Pavla o Pavle	/7
Úrazy	/9
Rodina	/15
Přes balet až ke vzpírání	/19
Z procházek na první závody	/24
Nová kapitola mého života	/31
Steroidy, zakázané látky a podobné nesmysly	/54
Předsudky, traumata, sebekritika	/57
Budoucnost	/61
Životní role	/64
Jak se snažím změnit svět a jak mi to neustále komplikuje život	/73
Programy v sobě	/77
O změně	/79
Cvičení	/83
Jídlo	/120
Diety a typy stravování, které frčí	/179
Trénink	/185
Jak to žiju já	/192