

# Obsah

## *Předmluva*

### *Obdivuhodné výkony Jacka LaLannea*

1. Padesátník: Jste v půli cesty!	13
2. Dejte se do toho!	17
3. Kdo je tedy perfektní?	26
4. Co je to fitness	32
5. Můžete změnit svůj život po padesátce?	35
6. Určete si směr	42
7. Práce kvapná málo platná — mějte plán	47
8. Váš vzhled	51
9. Přidejte trochu víry	54
10. V akci	57
11. Moje magická pětka	67
12. Postavte se tomu tváří v tvář	73
13. Klíč je v držení těla	79
14. Ach, má bolavá záda	86
15. Bitva o vaše břicho: linie vašeho břicha, je i linií vašeho života	96
16. Bolesti a bolístky	102
17. Buďte laskaví ke svému srdci	114
18. Jídlo pro život	119
19. Vaše zuby	126
20. Krevní cukr	129

21. Potravinové doplňky po padesátce	131
22. Základní živiny: uhlohydráty, bílkoviny a tuky	143
23. Strava pro jednotlivá roční období	146
24. Správná volba: opusťte vyjeté koleje a dělejte něco	149
25. Vytvořte si projekt pro život: naučte se pravidla hry	154
26. Formování vašeho nového já	161

131	1. Jak začít: Jste v půli cesty?
143	2. Jste se do toho?
146	3. Kdo je tedy partner?
149	4. Co je to fitness?
154	5. Jak začít změnit svůj život po padesátce?
161	6. Určete si cíle.
161	7. Jaké kvapky máte slavné — třeba vitamíny?
161	8. Všechno v jednom.
161	9. Přidat trochu vity.
161	10. V akci.
161	11. Moje magická píseň.
161	12. Posuňte se trochu dál v životě.
161	13. Kdo je váš partner?
161	14. Ahoj, má partnerko!
161	15. Bít a být bít: být vášho partnera je i jiné.
161	16. Váš život.
161	17. Bolesti a zranění.
161	18. Další část: jak se vrátit zpět.
161	19. Jít pro život.
161	20. Váš zuby.
161	21. Konec cesty.