

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	7
PŘEDMLUVA – BILLIE JEAN KINGOVÁ	9
ÚVODEM – MARTINA NAVRÁTILOVÁ	11
PŘEDMLUVA – BILL SIMON	13
ÚVOD	15

ČÁST PRVNÍ

1. KAPITOLA: ŽIVOT V ZÓNĚ	21
2. KAPITOLA: VÍTĚZSTVÍ VYCHÁZÍ Z NITRA	40
3. KAPITOLA: CHYBNÉ ZAČÁTKY	52

ČÁST DRUHÁ

4. KAPITOLA: URČETE SVŮJ TĚLESNÝ TYP	73
5. KAPITOLA: ZÁKON ZEMĚ	87
6. KAPITOLA: LIDSKÝ STROJ ČASU	93
7. KAPITOLA: ZÁSOBOVAT MYSL, SYTTIT TĚLO	105

ČÁST TŘETÍ

8. KAPITOLA: SPORTY PODLE TĚLESNÝCH TYPŮ	135
ÚROVEŇ 1	149
ÚROVEŇ 2	150
9. KAPITOLA: ZKOUŠKA BRZD	158
10. KAPITOLA: DÝCHÁNÍ PRO TĚLO I PRO MYSL	164
PRVNÍ ÚROVEŇ DÝCHÁNÍ	171
DRUHÁ ÚROVEŇ DÝCHÁNÍ	173
11. KAPITOLA: VŠÍMEJTE SI SVÉHO TĚLA – ÚVOD K TŘÍFÁZOVÉMU PROGRAMU	182
12. KAPITOLA: VYCHÁZÍ SLUNCE	190

13. KAPITOLA:	TŘÍFÁZOVÝ TRÉNINK: ÚROVEŇ 1	
	PROGRAM PRO CELKOVOU KONDICI	199
14. KAPITOLA:	TŘÍFÁZOVÝ TRÉNINK: ÚROVEŇ 2	
	SPORTOVNÍ TRÉNINK	208
15. KAPITOLA:	POSILOVÁNÍ	225
	ÚROVEŇ 1	225
	ÚROVEŇ 2	226
16. KAPITOLA:	PALIVO PRO TRYSKOVÝ MOTOR	230
	ODKAZY	241
	PŘÍLOHA	243