

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1	7
Podstawy, by działać	7
1. Zanim zaczniemy ...	7
2. Makro i mikro	8
3. Podział pożywienia	16
4. Zasada 70/30	23
Rozdział 2	25
Jem mało, a nie chudnę	25
1. Na co wydajemy energię?	25
2. Skąd wiedzieć, ile jeść?	27
3. Złota zasada fitnessu	29
4. Właśnie dlatego Twój znajomy ma szybszy metabolizm!	31
5. Początek odchudzania	33
6. Narzędzia do palenia tłuszczu	39
7. Najlepsza aktywność fizyczna	41
8. Perspektywa dalekiego horyzontu	42
Rozdział 3	42
Waga: przyjaciel czy wróg?	42
1. Składowa wagi ciała	44
2. Zmienne, które przyprawiają o ból głowy	47
3. Przez ten efekt nie możesz schudnąć	50
4. Konsekwencje wielokrotnego szybkiego odchudzania	53
5. Rekompozycja ciała	54
6. Odpowiednie nastawienie, najlepszy miernik odchudzania	56
7. Jedyna słuszna waga	58
Rozdział 4	58
Potęga dwóch składników w czasie odchudzania	58
1. Składnik X	62
2. Składnik Y	64
Rozdział 5	64
Zachowania niszczące	64
nasze efekty	64

1. Jedna cecha, która niszczy Twoją motywację + 1 sprytny trik	64
2. To, co lubisz ma znaczenie	68
3. Popularny system, który niszczy Twoje odchudzanie	69
4. Podjadanie	72
5. System kar i nagród	73
6. Rzeczy, które wyciągają Twoje pieniądze z portfela	75
Rozdział 6	77
Kłamstwa i mity	77
żywieniowe	77
1. Wielkie oczyszczanie	78
2. Słodkie składniki	81
3. Najlepsza dieta dla wszystkich	83
4. Bez tego nie wyjdiesz z domu	86
5. Wieczorne degustacje	88
Rozdział 7	89
Sport vs rekreacja	89
1. Sport vs rekreacja	89
2. Indywidualizm podejścia	91
3. Nie daj się uwięzić w klatce	92
4. Druga strona medalu	94
5. Dawka czyni truciznę	98
Rozdział 8	100
Odchudzanie krok po kroku	100
1. Skuteczny plan	100
2. Krok po kroku	101
3. Jak długo? 5 faz odchudzania	105
4. Regulacja jest ważna	106
5. Metoda, dzięki której schudniesz 2 razy szybciej	109
6. Pierwsze efekty	112
7. Strategia odżywiania	113
8. Powtarzalny schemat	115
9. Ilość ma znaczenie	118
10. Schudłeś i co dalej?	119
Rozdział 9	123
Trudności, które napotkasz	123
1. Nasi wrogowie w czasie odchudzania	123

2. Słaba kalkulacja	127
3. Dwa powody zastoju wagi (mimo starań)	130
4. Zdecydowanie za mało	134
Rozdział 10	136
Trenuj, trenuj!	136
1. Co w przypadku, gdy trenujesz na siłowni?	136
2. Tego nie warto tracić	137
3. Składnik męskości	139
4. Chcesz jeść więcej? Nie ma problemu!	140
Rozdział 11	141
Podsumowanie	141
1. Kwestie zdrowotne	141
2. Podsumowanie	142
3. Podziękowanie	144