

SPIS TREŚCI

ZACZNIJ TUTAJ

Szczuplejszy, lepiej zbudowany, szybszy, silniejszy? Jak korzystać z tej książki 12

PODSTAWY, CZYLI O TYM, CO PO PIERWSZE I PRZED WSZYSTKIM

Minimalna skuteczna dawka: Od mikrofal to utraty tkanki tłuszczowej 28

Zasady, które zmieniają zasady: Wszystko, co popularne, jest niesłuszne 33

PUNKT WYJŚCIA, CZYLI POCZĄTEK I SWARAJ

Moment Harajuku: Decyzja o tym, by zostać kompletnym człowiekiem 50

Nieuchwytny tłuszcz: Jak naprawdę wygląda twoja sytuacja? 59

Od zdjęć do strachu: Żeby porażka była niemożliwa 74

MNIEJ TŁUSZCZU

POZIOM PODSTAWOWY

Dieta Slow-Carb cz. I: Jak bez ćwiczeń zrzucić 10 kilogramów w 30 dni? 88

Dieta Slow-Carb cz. II: Szczegółowe informacje i często zadawane pytania 98

Ograniczanie szkód: Zapobieganie przyrostowi tkanki tłuszczowej po obżarstwie 122

Czterej jeźdźcy odchudzania: PAGG 137

POZIOM ZAAWANSOWANY

Epoka lodowa: Temperatura w służbie utrzymania wagi 146

Glukozowy przełącznik: Piękna liczba 100 158

Ostatnia prosta: Zrzucamy kilka ostatnich kilogramów 175

WIĘCEJ MIĘŚNI

- Tył doskonały: Czyli jak zrzucić ponad 50 kilogramów 184
Sześć minut dla mięśni brzucha: Dwa ćwiczenia, które naprawdę działają 201
Od dziwaka do maniaka: Jak przybrać na wadze 15 kilogramów w 28 dni 208
Protokół Ockhama cz. I: Minimalistyczne podejście do masy 220
Protokół Ockhama cz. II: Szczegóły 244

LEPSZY SEKS

- 15-minutowy kobiecy orgazm: Part Un 256
15-minutowy kobiecy orgazm: Part deux 268
Seks maszyna cz. I: Przygody z potrajaniem poziomu testosteronu 284
Szczęśliwe zakończenie i podwajanie liczby plemników 296

SEN DOSKONAŁY

- Jak zapewnić sobie doskonały sen? 308
Zostać nadczłowiekiem: Sen polifazowy – można spać mniej 320

LECZENIE URAZÓW

- Leczenie „trwałych” urazów 328
Jak sfinansować sobie wakacje na plaży dzięki jednej wizycie w szpitalu? 355
Prehabilitacja (program prewencji urazów): Zabezpieczanie ciała przed urazami 361

BIEGAĆ SZYBCIEJ I DALEJ

- Świetny wynik testów do NFL cz. I: Zagadnienia wstępne. Skakać wyżej 386
Świetny wynik testów do NFL cz. II: Biegać szybciej 394
Ultrawtrzymałość cz. I: Od 5 do 50 kilometrów w ciągu 12 tygodni – faza pierwsza 407
Ultrawtrzymałość cz. II: Od 5 do 50 kilometrów w ciągu 12 tygodni – faza druga 427

WIĘCEJ SIŁY

- Zostać superczłowiekiem bez wysiłku: Bijemy światowe rekordy z Barrym Rossem 450
Zjeść słonia: Co zrobić, żeby wyciskać na ławeczce o 45 kilogramów więcej? 470

OD PŁYWANIA DO RZUCANIA

Jak bez wysiłku nauczyłem się pływać w ciągu 10 dni? 482

Być jak Babe Ruth 493

Czy można wstrzymać oddech dłużej niż Houdini? 502

O DŁUŻSZYM I LEPSZYM ŻYCIU

Żyć wiecznie: Szczepionki, upuszczanie krwi i inne rozrywki 510

UWAGI KOŃCOWE

Uwagi końcowe: Koń trojański 522

DODATKI

Przydatne miary w różnych jednostkach 528

Badania. Od składników odżywczych do włókien mięśniowych 530

Mięśnie (niektóre) ludzkiego ciała 535

Znaczenie eksperymentów na samym sobie 536

Jak rozpoznać pseudonaukę – kurs podstawowy: Jak nie dać się nabrać 544

Jak rozpoznać pseudonaukę – kurs rozszerzony: No to mamy tabletkę... 555

Dieta Slow-Carb: 194 osoby 560

Seksmaszyna cz. II: Szczegóły i ryzyko 566

Maszyna bezmięсна cz. I: Dwa tygodnie na diecie roślinnej – dlaczego warto? 577

Maszyna bezmięсна cz. II: 28-dniowy eksperyment 595

MATERIAŁY DODATKOWE 611

PODZIĘKOWANIA 613

PODZIĘKOWANIA ZA ZDJĘCIA I ILUSTRACJE 615

INDEKS 617