

SPIS TREŚCI

WSTĘP: NIE JESTEŚMY MAŁYMI MĘŻCZYZNAMI.
PRZESTAŃMY WIĘC JEŚĆ I TRENOWAĆ TAK, JAK BYŚMY BYŁY 7

CZĘŚĆ I: CO TO ZNACZY BYĆ KOBIETĄ AKTYWNĄ

ROZDZIAŁ 1: BITWA PŁCI 15

ROZDZIAŁ 2: CYKL MENSTRUACYJNY: FAKTY I MITY 27

ROZDZIAŁ 3: POKONAĆ MENOPAUZĘ 45

ROZDZIAŁ 4: CIAŻA! CZY TO KONIEC TRENINGÓW? 67

CZĘŚĆ II: FUNDAMENTY NASZEJ SPRAWNOŚCI

ROZDZIAŁ 5: BUDUJEMY MASĘ 87

ROZDZIAŁ 6: SIŁA KORPUSU, STABILIZACJA I MOBILNOŚĆ 105

ROZDZIAŁ 7: MOCY, PRZYBYWAJ! 119

ROZDZIAŁ 8: DOGADAJMY SIĘ Z JELITAMI 145

ROZDZIAŁ 9: ZBUDUJMY SILNE KOŚCI 157

CZĘŚĆ III: DROGA NA SZCZYT – JAK ZAPLANOWAĆ I ZBUDOWAĆ SZCZYT FORMY

ROZDZIAŁ 10: PALIWO NA KAŻDY DZIEŃ 167

ROZDZIAŁ 11: PALIWO W SPORCIE 187

ROZDZIAŁ 12: MOC NAWADNIANIA 205

ROZDZIAŁ 13: NA PASTWIE ŻYWIOŁÓW 217

ROZDZIAŁ 14: REGENERACJA KLUCZEM DO SUKCESU 235

ROZDZIAŁ 15: FORMA W KAPSULCE? 247



ROZDZIAŁ 16: TRENING MÓZGU 255

ROZDZIAŁ 17: JAK ZOSTAĆ BIOHAKEREM SWOJEGO CIAŁA 263

DODATEK: PRZEPISY 275

ŹRÓDŁA 281

PODZIĘKOWANIA 290

O AUTORKACH 291

INDEKS 292