

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 7

Kim jestem? 11

Dzieciństwo w latach dziewięćdziesiątych 13

Mój przekłęty upór i uciążliwość 15

Postanowiłem iść dalej 20

Znów zadzwonił telefon. Kierunkowy 58 25

Znów zadzwonił telefon. Kierunkowy 22 27

Początek końca mnie w wersji 1.0 28

Droga na dno 31

Otyłość 32

Hipochondria i nawrót zaburzeń nerwowych 36

Pierwszy karnet do klubu fitness 37

Rozstanie z radiem 41

Pierwszy rower. Z przypadku 43

Historia jednego zdjęcia 46

Cel: sto procent zaangażowania w sport 52

Pamiętacie, jak mówiłem o podejmowaniu przeze mnie decyzji

w pięć sekund? 58

Twardy lockdown 61

Jednak problemy dopiero się zaczęły 62

Sport i kłęski zmieniają mnie każdego dnia. To wszystko,

co na pozór złe, okazało się dobre 65

Proces wstawania z kanapy 69

Tu i teraz 71

Przestań się nad sobą użalać 74

Inwestowanie w sprzęt = inwestowanie w siebie 79

Stacjonarnie czy online? 82

Gdzie pojedziemy... i na czym? 83

Elektroniczne gadżety 87

Pierwszy trening 91

Czemu wszyscy mówią o badaniach?	98
Nie marnuj swojego czasu na treningu	103
Walka z narzekactwem	105
Wiara w samego siebie w życiu i sporcie	110
Znajdź nowych przyjaciół	115
Niewolnictwo matematyczne	120
Błędy, które pewnie popełnisz	124

Zrzucenie balastu. Zmiana złych nawyków 133

Alkohol	144
Pierwsze trzy tygodnie	147
Żadnych wyjątków. Już było ich za dużo	149
Utrzymanie wagi	154

Nie bój się tego, co pomyślą o tobie inni 159**Syndrom nagłego maratończyka 167****Pierwsze zawody, wyścig lub triathlon 175**

Budujące porażki	180
------------------	-----

Wytrwanie w rytmie treningowym 185

Co zrobić, kiedy brakuje mi motywacji	
i kolejny dzień wymyślam wymówki?	188
A jeśli nie mam czasu na sport?	198

Zima bez straty formy 203

Zakup trenera	207
Organizacja sportowej przestrzeni w domu	208
Trener to nie rower	212

Sztuka odpoczynku 219**Stagnacja 227****Sport a walka z depresją i zaburzeniami lękowymi 233****Nowa higiena życia 245****Najważniejsze na koniec 263****Spis ilustracji 269**