

ÚVOD: FAKTOR ROCKY	13
ČÁST PRVNÍ: SLY O SLYOVI	21
Stvoření bojovníka	23
Šance jedna k milionu	30
Jedna dvě rány	36
Cesta k Rambovi	41
Písek a pot	47
Životní role	52
Slyova výzva	57
ČÁST DRUHÁ: DOSTAŇTE SE DO FORMY SE SLYEM	59
Cviky	63
Tréninkový plán	118
Klasický režim	119
Pokročilý režim	119
Super režim	120
Sedm způsobů, jak nastartovat vaše cvičení	122
Boxerský trénink	124
Slyovy finty pro ženy	127

ČÁST TŘETÍ: JÍDELNÍČEK PODLE SLYE

Řekněte dietě sbohem	155
Řekněte to nahlas a jasně: „Jsem velký, ale silný!“	158
Kde začít	160
Sly hodnotí diety	162
Chytré jídlo podle Slye	163
Jezte několikrát denně	168
Sacharidová pohádka	170
Dobré cukry, špatné cukry	171
Proteiny: Plusy a minusy	173
Hubení mluví o tucích	174
Mléčné výrobky	176
Džusy	178
Podpora trávení	179
Jezte pro radost – víkendová odměna	179
Válka proti touhám	180
Projezte se dnem: Jídelníčky	182
Spojenec: Výživové doplňky	183
	192

ČÁST ČTVRTÁ: SLYOVY FINTY V AKCI

Tři dny se Slyem	197
Dejte stresu pauzu	202
Eye of the tiger: Získejte všechno, co chcete	211
Rady mým dcerám pro dobrý život	212
Poznatky z The Contender	217
	219

TEĎ MŮŽETE VZLÉTNOUT