

Spis treści

Przedmowa od Jeffa: „Jemy, żeby biegać... czy biegamy, by jeść?”	6
Wstęp, czyli wyznanie Jeffa: „Byłem grubym dzieckiem”	7
Rozdział 1 Użyj mózgu!	8
Rozdział 2 Co powinni jeść biegacze?	18
Rozdział 3 Odpowiedni poziom cukru we krwi = motywacja	26
Rozdział 4 Dieta nakierowana na cel	32
Rozdział 5 Kluczowe koncepcje Nancy Clark	40
Rozdział 6 Jeść tak, by dostarczyć organizmowi energii	44
Rozdział 7 Składniki odżywcze potrzebne do regeneracji i odbudowy	50
Rozdział 8 Zdrowe zalecenia żywieniowe	54
Rozdział 9 Śniadanie — posiłek mistrzów	72
Rozdział 10 Drugie śniadanie i lunch	82
Rozdział 11 Przekąski	88
Rozdział 12 Obiad	96
Rozdział 13 Spalanie tłuszczu	102
Rozdział 14 Zasady akumulacji tłuszczu i jego spalania	106
Rozdział 15 Twój arsenał do walki z tłuszczem	114
Rozdział 16 Budżet kaloryczny	122
Rozdział 17 Plan odżywiania — posiłek za posiłkiem	128
Rozdział 18 Dlaczego organizm magazynuje tłuszcz?	138
Rozdział 19 Kognitywne strategie spalania tłuszczu	144
Rozdział 20 Program treningowy do spalania tłuszczu	158
Rozdział 21 Metoda marszobiegu Gallowaya	166
Rozdział 22 Mity na temat odżywiania i treningu	172
Rozdział 23 Problemy wymagające osobnej uwagi	176
Rozdział 24 Przepisy Nancy Clark	186
Rozdział 25 Bajecznie krągła figura	192
Rozdział 26 Bohaterki — kobiety takie jak Ty, którym udało się schudnąć ...	198
Rozdział 27 Rozwiązywanie problemów treningowych	206
Rozdział 28 Zapobieganie kontuzjom	216
Rozdział 29 Wybierz sobie najlepsze buty	222