

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Kim jestem?	11
Dzieciństwo w latach dziewięćdziesiątych	13
Mój przeklęty 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 klęski 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 gadzety	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
Zrzuć balast. 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