

Spis treści

	Kilka ważnych wskazówek, zanim zaczniemy	IX
	Przedmowa	XI
WSTĘP	Rób więcej za mniej	1
CZĘŚCI	SEKRET ODDECHU	17
ROZDZIAŁ 1	Tlenowy paradoks	19
ROZDZIAŁ 2	Jak sprawny naprawdę jesteś?	36
ROZDZIAŁ 3	Nos jest do oddychania, a usta do jedzenia	55
ROZDZIAŁ 4	Oddychaj lekko, by oddychać poprawnie	72
ROZDZIAŁ 5	Sekrety starożytnych plemion	85
CZĘŚĆ II	SEKRET SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	99
ROZDZIAŁ 6	Naturalny sposób zyskiwania przewagi	101
ROZDZIAŁ 7	Poruszenie góry	130
ROZDZIAŁ 8	Odnajdowanie strefy	149
CZĘŚĆ III	SEKRET ZDROWIA	185
ROZDZIAŁ 9	Szybka utrata zbędnych kilogramów bez stosowania diety	187
ROZDZIAŁ 10	Ograniczanie liczby kontuzji i poziomu zmęczenia	202
ROZDZIAŁ 11	Lepsze dotlenienie serca	210
ROZDZIAŁ 12	Eliminowanie astmy wysiłkowej	228
ROZDZIAŁ 13	Ćwicz tak, jakby od tego zależało twoje życie	240

VIII TLENOWA PRZEWAGA

CZĘŚĆ IV	TWÓJ PROGRAM TLENOWEJ PRZEWAGI	247
	Podsumowanie programu <i>Tlenowa przewaga</i>	249
	Korzyści	251
	Ćwiczenia	253
	Oddychaj lekko, by oddychać poprawnie (metoda zaawansowana)	262
	Program podstawowy w oparciu o wynik w TWOT i stan zdrowia	270
	<i>Tlenowa przewaga</i> - wynik TWOT poniżej 10 s	271
	<i>Tlenowa przewaga</i> - wynik TWOT 10-20 s	275
	<i>Tlenowa przewaga</i> - wynik TWOT 20-30 s	279
	<i>Tlenowa przewaga</i> - wynik TWOT 30 s i więcej	283
	Podsumowanie programu <i>Tlenowa przewaga</i> dla wyników TWOT od 10 do więcej niż 30 s	286
	<i>Tlenowa przewaga</i> dla osób chcących schudnąć lub otyłych	288
	Program dla dzieci i nastolatków	293
DODATEK 1	Sportowe dążenia - natura czy wychowanie?	297
DODATEK 2	Górne granice i zasady bezpieczeństwa	307
	Adnotacje	313
	Podziękowania	350
	O autorze	352
	OxygenAdvantage.com	354
	Indeks	356