

# **Moć disanja**

## **Sadržaj**

Predgovor hrvatskom izdanju	13
Predgovor dr. Josepha Mercole	15
Uvod: Postići više s manje	17
<b>Dio I: Tajna disanja</b>	<b>29</b>
1. Paradoks kisika	31
2. Koliko ste zapravo u formi? Test razine kisika u tijelu – BOLT	43
3. Nos je za disanje, usta za jedenje	57
4. Dišite lagano da biste disali pravilno	69
5. Tajne drevnih plemena	79
<b>Dio II: Tajna forme</b>	<b>89</b>
6. Budite u prednosti (prirodnim putem)	91
7. Dovedite planinu k sebi	111
8. Uđite u zonu	125
<b>Dio III: Tajna zdravlja</b>	<b>147</b>
9. Brzo mršavljenje bez dijete	149
10. Smanjite rizik od ozljede i umor	159
11. Poboljšajte oksigenaciju srca	165
12. Riješite se astme izazvane vježbanjem	177
13. Sportski uspjeh - genetika ili okolina?	187
14. Vježbajte kao da vam o tome ovisi život	195
<b>Dio IV: Vaš program Oxygen Advantage</b>	<b>199</b>
Program Oxygen Advantage – ukratko	203
Sažetak vježbi iz programa Oxygen Advantage	205
Dišite lagano da biste disali pravilno - napredna metoda	213
Opći program zasnovan na BOLT-u i zdravstvenom stanju	221

Program za rezultat BOLT-a manji od 10 sekundi (ili za nezdravu ili stariju osobu)	223
Program za rezultat BOLT-a od 10 do 20 sekundi	227
Program za rezultat BOLT-a od 20 do 30 sekundi	229
Program za rezultat BOLT-a od 30 sekundi i više	231
Program za mršavljenje ili pretilost	235
Program za djecu i tinejdžere	239
Dodatak: Gornje granice i sigurnost zadržavanja daha	243
Bilješke i literatura	247
Zahvale	285
O autoru	286
O OxygenAdvantage.com	289
Kazalo	291