

# Спортивний бізнесмен

Це роман-методика про відновлення здоров'я і надбання високої фізичної форми ділової людини в умовах сучасного ритму і стилю життя.

Євген Сибірцев — успішний бізнесмен. Але одного ранку він прокидається і розуміє ... що більше «не тягне». Апатія, байдужість, безцільність, хронічна втома — тепер його постійні супутники. У чому ж річ?

Відповідь та «рецепт» від цих проблем він отримує у подарунок від вірних друзів. Тож у нього попереду три насичені пригодами роки, щоб цим дарунком скористатись якнайкраще...

# Зміст

<b>ПОСВЯТА</b> .....	5
<b>ПЕРЕДМОВА</b> або <b>ЯК ЧИТАТИ ЦЮ КНИГУ</b> .....	6

## **РОЗДІЛ 1**

Глава 1. Усвідомлення .....	8
Глава 2. Рішення .....	14
Глава 3. Дія .....	24
Глава 4. Узагальнення до Розділу 1 (Рекомендації) .....	29

## **РОЗДІЛ 2**

Глава 5. Відновлення .....	34
Глава 6. Подарунок .....	39
Глава 7. Сумніви .....	45
Глава 8. Узагальнення до Розділу 2 (Рекомендації) .....	53

## **РОЗДІЛ 3**

Глава 9. Сон .....	59
Глава 10. Перевірка .....	64
Глава 11. Вісімдесят три .....	71
Глава 12. Узагальнення до Розділу 3 (Рекомендації) .....	77

## **РОЗДІЛ 4**

Глава 13. Харчування .....	85
Глава 14. Біг .....	92
Глава 15. Змагальний елемент .....	99
Глава 16. Узагальнення до Розділу 4 (Рекомендації) .....	106

---

## **РОЗДІЛ 5**

Глава 17. Мета.....	114
Глава 18. Очистка.....	122
Глава 19. Додаток.....	132
Глава 20. Узагальнення до Розділу 5 (Рекомендації).....	139

## **РОЗДІЛ 6**

Глава 21. Наслідки.....	147
Глава 22. Тіло-охоронець.....	152
Глава 23. Зачаття.....	159
Глава 24. Узагальнення до Розділу 6 (Рекомендації).....	169

## **РОЗДІЛ 7**

Глава 25. Нові виклики.....	173
Глава 26. Три підходи.....	179
Глава 27. Двадцять друге червня.....	187
Глава 28. Узагальнення до Розділу 7 (Рекомендації).....	195

## **РОЗДІЛ 8**

Глава 29. Фітнес-аудит.....	199
Глава 30. Народження нового.....	206
Глава 31. ДАО.....	211
Глава 32. Узагальнення до Розділу 8 (Рекомендації).....	215
Глава 33... або: Резюме.....	221

<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	235
------------------------	-----

<b>ПРО АВТОРА</b> (Спортивний профіль).....	237
---	-----

## Книги, які можуть вас зацікавити



SPA для ума. Книга хороших слов



Статуты збройних сил України



Життєвий баланс, ключ до щастя



На інший бік вулиці

Перейти до галузі права  
Філософія та психологія права



[Перейти на сайт →](#)