

Sisällys

Alkusanat.....	7
Lukijalle	9
ELÄMÄNI	15
Ahdistavan ahdasmielinen 70-luku	15
Mahdollisuuksien mahdoton 80-luku	20
Pänttäämistä lamantäyteisellä 90-luvulla	24
Ruuhkavuosien millenium.....	28
Uusi vuosikymmen 2010 ja uusia käännteitä.....	32
Nykyhetki ja tulevaisuus.....	34
TREENINI	37
Kasvutarinani.....	37
Mitä olen oppinut treenattuani 35 vuotta?.....	46
Ohjeet treenejä aloittelevalle Janille	53
Ohjeita edistyneelle Janille	61
Nykyinen treeniohjelmani.....	62
Lihasterveys.....	70
RAVINTONI	79
Makroravintoaineet tuovat energiaa ja lihaskasvua.....	81
Elintärkeät mikroravinteet	87
Yksittäisiä ruoka-aineita	92
Ravitsemus käytännössä	102
Oma ruokavalioni.....	104
Rasvanpolttodieetit	107
Terveydelle hyödylliset ravintolisät.....	122

TEESINI	141
Terveen ja pitkän elämän salaisuudet	141
Pandemia	149
Ennaltaehkäisevää hoitoa	167
Sote-uudistus.....	172
Ylikunto	176
Testosteroni ja sen korvaushoito	180
Suoraa puhetta kuntosalidopingista.....	187
TAISTELUNI	199
Lääkärinä sosiaalisessa mediassa.....	199
Tunnista terveyshömpä	210
Mitä on uskomushoito?	221
Puoskarisotani	240
Loppusanat	267
Kiitokset.....	271
Liite: Kuntosaliliikkeiden suoritus	273