

Spis treści

1. Wymagania	7
2. Dieta, odżywianie i odpoczynek	17
3. Opanować psychikę	65
4. Szkolenie	115
5. Pokonać przeciwnika	165
6. Wyzwanie terenowe i fizyczne	211
7. Uraz psychiczny i wstrząs	259
Aneks 1	298
Aneks 2	306
Aneks 3	307