

# Spis treści

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Wprowadzenie                | 9  |
| Jak korzystać z tej książki | 16 |

## CZĘŚĆ 1. WSŁUCHAJ SIĘ W CIAŁO 19

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. Skąd to zmęczenie?   | 21 |
| Czym jest przemęczenie? |    |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 2. Kto mi ukradł energię?          | 36 |
| Wycieki energii i jak je rozpoznać |    |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 3. Jak mam naprawić swoje zepsute mitochondria? | 60 |
| Naukowo o energii                               |    |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 4. Co jeszcze może być nie tak?                 | 74 |
| Powszechne schorzenia, które powodują zmęczenie |    |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 5. Dlaczego lekarze nie znają odpowiedzi<br>na wszystkie pytania? | 90 |
| Rola medycyny tradycyjnej i funkcjonalnej                         | 90 |

## CZĘŚĆ 2. PIĘĆ KROKÓW DO POKONANIA PRZEMĘCZENIA 115

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Krok 1. Paliwo dla ciała   | 117 |
| Co jeść, żeby mieć energię |     |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>Krok 2. Zadbaj o jelita</b>                | 158 |
| Energia od środka                             | 158 |
| <b>Krok 3. Podkręć sen i wysiłek</b>          | 177 |
| Równowaga między ruchem a odpoczynkiem        | 177 |
| <b>Krok 4. Zastrzyk energii z suplementów</b> | 192 |
| Dlaczego, co i kiedy                          | 192 |
| <b>Krok 5. Ujarmij potęgę mózgu</b>           | 216 |
| Panowanie nad umysłem                         | 216 |
| <b>Epilog. Miara sukcesu</b>                  | 237 |
| Notatki                                       | 249 |
| Słownik terminów                              | 256 |
| Katalog źródeł                                | 269 |
| Bibliografia                                  | 274 |
| Podziękowania                                 | 285 |