

Spis treści

Wstęp	9
1 Moje nowe nordyckie życie: pełne zanurzenie się w orzeźwiającym nowym stylu życia	17
2 W poszukiwaniu <i>sisu</i> : kształtowanie mentalności	37
3 Terapia zimną wodą: czy morsowanie może złagodzić objawy depresji, stresu i zmęczenia?	51
4 Duch sauny: pot to zdrowie	69
5 Przyrodoterapia: dobroczynne skutki spacerowania po lesie	81
6 Skandynawska dieta: prosty i praktyczny sposób na dobre zdrowie i utratę wagi	97
7 Zdrowy początek: rozwijanie <i>sisu</i> od wczesnego dzieciństwa	113
8 Rowerem po szczęście (i zdrowie)	131
9 Ruch jako lekarstwo (i przy okazji gimnastyka)	149
10 Nordycki minimalizm: prostszy i bardziej zrównoważony styl życia	169
Podsumowanie: odnaleźć <i>sisu</i>	185
Zakończenie	189
Dodatki	193
Podziękowania	197
Bibliografia	201