

Przedmowa	9
Wstęp	13

CZĘŚĆ I. Kryzys energetyczny człowieka 23

ROZDZIAŁ 1. Energia, która napędza życie	25
--	----

ROZDZIAŁ 2. Mitochondria: Twoje baterie komórkowe	45
---	----

ROZDZIAŁ 3. Quantified Self – zmierz siebie. Biohacking dla zdrowia	73
--	----

CZĘŚĆ II. Tworzenie większej ilości baterii 93

ROZDZIAŁ 4. Ruch jako przejaw energii życiowej	95
--	----

ROZDZIAŁ 5. Biohacking energii poprzez ćwiczenia	117
--	-----

CZĘŚĆ III. Ładowanie baterii 145

ROZDZIAŁ 6. Przekształcanie żywności w energię	147
--	-----

ROZDZIAŁ 7. Cukier we krwi jako biomarker energetyczny ..	175
---	-----

ROZDZIAŁ 8. Związek między jelitami a produkcją energii. . . 195

ROZDZIAŁ 9. Biohacking metabolizmu energetycznego . . . 209

CZĘŚĆ IV. Używanie baterii. 231

ROZDZIAŁ 10. Stres wyczerpuje baterie 233

ROZDZIAŁ 11. Biohacking dla ładowania baterii 257

CZĘŚĆ V. Podłączanie baterii. 283

ROZDZIAŁ 12. Związek między hormonami i energią 285

ROZDZIAŁ 13. Biohacking energii seksualnej 315

ROZDZIAŁ 14. Relacje kluczem do długowieczności. 331

Podziękowania 347

Jak stosować dietę eliminacyjną 349

Źródła. 353

Przypisy 355