

# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	13
Wstęp .....	19

## PRZYJMIJ TOŻSAMOŚĆ BIOHACKERKI

<b>ROZDZIAŁ 1. KIM JEST BIOHACKERKA?</b> .....	25
Czym jest biohacking? .....	28
Przytłoczona kobieta nie biohackuje .....	31
<b>BIOHACKING</b> .....	35
Kim jest Aggie Lal? (Podpowiedź: to ja!) .....	39
Manifest biohackerki .....	43
Skup się na tym, kim już jesteś .....	44
Pokochaj swój tłuszcz .....	48
Dlaczego zmagasz się ze swoimi objawami? .....	56
Koniec z głodówkami .....	58
Poznaj poziomy biohackingu .....	63
Cztery poziomy stawania się biohackerką .....	64

## POZIOM 1. KIEDY JEŚĆ

<b>ROZDZIAŁ 2. SPOŻYWAJ PRODUKTY WE WŁAŚCIWEJ KOLEJNOŚCI</b> .....	71
Glukoza: mieć ciastko i zjeść ciastko .....	72
Czym są skoki cukru i dlaczego powinny cię obchodzić? .....	76
Hacki glukozowe .....	79
<b>ROZDZIAŁ 3. POŚĆ JAK KRÓLOWA, KTÓRĄ JESTEŚ</b> .....	95
Jak pościć? Wskazówki i triki .....	95

## POZIOM 2. CO JEŚĆ

### ROZDZIAŁ 4. JEDZENIE W PRAWDZIWYM ŚWIECIE ..... 109

Wchodzimy na poziom 2. .... 110

Biohacking Eating Lifestyle™ ..... 111

Sześć preferencji w Modelu Biohacking Eating Lifestyle™ ..... 113

### ROZDZIAŁ 5. CZEGO NIE JEŚĆ ..... 139

Unikaj toksyn i substancji antyodżywczych ..... 139

MODEL C-L-E-A-N B-O-D-Y ..... 152

Unikaj toksycznych osób ..... 157

## POZIOM 3. ŻYJ W ZGODZIE ZE SWOIM CYKLEM

### ROZDZIAŁ 6. MOC JEST Z TOBĄ ..... 163

Układ endokrynnny ..... 164

Hierarchia hormonów ..... 166

Hormony płciowe ..... 168

Twój rytm infradialny ..... 174

Poznaj swój cykl ..... 178

Faza 1. Menstruacja/wewnętrzna zima ..... 179

Faza 2. Folikularna/wewnętrzna wiosna ..... 185

Faza 3. Owulacja/wewnętrzne lato ..... 188

Faza 4. Lutealna/wewnętrzna jesień ..... 191

Sposoby na regulację hormonów, czyli model H-O-R-M-O-N-E-S ..... 195

## POZIOM 4. ŻYJ JAK BIOHACKERKA

### ROZDZIAŁ 7. ĆWICZ JAK BIOHACKERKA ..... 203

Silna > Chuda ..... 203

Model F-I-T-N-E-S-S ..... 207

Idealny trening dla biohackerki: ćwicz w zgodzie ze swoim cyklem ..... 213

### ROZDZIAŁ 8. ŚPIJ DOBRZE ..... 221

Co zaburza sen? ..... 224

Pomiar snu ..... 226

Cykle snu ..... 227

Chronotypy ..... 228

Jak zbiohackować sen? ..... 229

### ROZDZIAŁ 9. STRES ..... 233

Jak radzić sobie ze stresem? ..... 236

Pokonaj stres westchnieniem ..... 237

Pokonaj stres... dodatkowym stresem ..... 238

Drobnostki nie są drobnostkami, lecz traumą ..... 238

Niewyrażone uczucia wywołują stres ..... 239

Żeby to wyleczyć, musisz to poczuć ..... 241

Pokonaj stres byciem suką ..... 241

Pokonaj stres gniewem ..... 243

Pokonaj stres wybaczeniem ..... 245

Pokonaj stres miłością (również do samej siebie) ..... 250

Pokonaj stres kontaktami społecznymi ..... 251

Pokonaj stres ćwiczeniami oddechowymi ..... 252

Pokonaj stres medytacją ..... 254

Pokonaj stres zabawą ..... 255

Pokonaj stres przyjemnością ..... 258

Pokonaj stres odpowiednim nastawieniem ..... 260

Gdy sprawy biorą w łeb ..... 261

Bądź główną bohaterką ..... 262

### ROZDZIAŁ 10. CO TERAZ? ..... 265

„Wystreliliś jak popcorn” ..... 269

Podziękowania ..... 277

Bibliografia ..... 281

O autorce ..... 303