

SPIIS TREŚCI

Wstęp	8
Jak korzystać z tej książki	14

RELAKS 16 RUCH 148

1. Chwila dla siebie	22	1. Nie zapominaj, po co masz nogi	158
2. Odwyk od elektroniki	36	2. Postaraj się o więcej krzepy	162
3. Prowadź dziennik wdzięczności	45	3. Zaczynij regularny intensywny trening interwałowy	172
4. Codziennie znajdź czas na wyciszenie się	49	4. „Przekąski ruchowe”	180
5. Siądź do stołu	68	5. Rozruszaj pośladki	184

DIETA 74 SEN 202

1. Ogranicz spożycie cukru	82	1. Zadbaj o ciemność w sypialni	215
2. Nowa definicja zasady „pięć porcji warzyw i owoców dziennie”	92	2. Korzystaj ze światła poranka	224
3. Wprowadź codzienne mikrotłodówki	110	3. Przygotuj się do snu*	234
4. Pij więcej wody	121	4. Wycisz emocje	240
5. Zrezygnuj z żywności przetworzonej	126	5. Zero kofeiny po południu	246

ZNAJDŹ WŁASNĄ RÓWNOWAGĘ 253

Źródła i dodatkowe lektury	256
Podziękowania	262
Indeks	264
Notatki	270