

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
Część I. Wyttyczanie drogi	21
Rozdział 1 Twoja intencja: zdrowie	23
Część II. Siedem tajemnic	31
Rozdział 2 Rytm dobowy	33
Rozdział 3 Dobre bakterie	63
Rozdział 4 Ogień trawienny	89
Rozdział 5 Źródło problemów	113
Rozdział 6 Odmładzający detoks	141
Rozdział 7 Połączenie umysł–ciało	165
Rozdział 8 Życiodajny oddech	187
Część III. Wytrwanie w świadomym zdrowiu	209
Rozdział 9 28-dniowy reset	211
Rozdział 10 Dwadzieścia minut dziennie dla siebie	241
Przypisy	247
Podziękowania	269
Indeks	270