

Spis treści

WPROWADZENIE 9

CZĘŚĆ DLA DZIECI 21

Centrum Badań Kosmicznych	23
Planeta Wielkiego Wybuchu	37
Planeta Uważności	52
Planeta Mocy	68

CZĘŚĆ DLA DOROSŁYCH 85

Wstęp	86
Stres na co dzień	88
Po co nam uważność	96
Moc aktywności fizycznej	106

ZAKOŃCZENIE 117