

Spis treści

Część pierwsza Przebudzenie

1. Co jest takiego zdrowego w zdrowym egoizmie? 14
2. Pora na twój ruch..... 24
3. Zanim będzie za późno 35
4. Quiz. Czy dobroć wychodzi ci na dobre? 56

Część druga Jak sprawić, by życie było takie, jak się chce

5. Program zmian – podstawy 78
6. Program zmian – opcje 91
7. Zdrowy egoizm w sypialni 104
8. Zdrowy egoizm a rodzina 130
9. Zdrowy egoizm a przyjaciele 149
10. Zdrowy egoizm a dzieci..... 163
11. Zdrowy egoizm a partner 183
12. Zdrowy egoizm a specjaliści..... 202
13. Zdrowy egoizm a waga 228
14. Zdrowy egoizm w pracy 238
15. Zdrowy egoizm i nie takie znowu drobiazgi 245