

SPIIS TREŚCI

	WSTĘP	6
	Oto twoja instrukcja życia bez granic	
1	KAWA, ALKOHOL I HORRORY	12
	Jak przeprogramować komputer w czasie	
2	38 STOPNI PONIŻEJ ZERA	30
	Jak naprawić „przeciekający” mózg	
3	ODDYCHANIE I NIE TYLKO	40
	Jak wyzbyć się stresu i pożegnać z wysokim poziomem kortyzolu	
4	JEDZ MĄDRZE	54
	Jak dostarczać mózgowi paliwa	
5	„LUCY” I „JESTEM BOGIEM”	79
	Środki nootropowe, leki inteligentne i psychodeliki	
6	USPRAWNIJ GŁOWĘ	106
	Sprzęt, gry i narzędzia do biohakowania mózgu	
7	SEN	118
	Jak uporać się z jet lagiem, po mistrzowsku drzeć i śledzić cykl snu	
8	SZYBKI, ZWARTY, GOTOWY	147
	Jak szybko spalić tkankę tłuszczową, nie katując organizmu	
9	NIEPRZEMIJAJĄCY SEKSAPIL	166
	Jak wypracować funkcjonalne mięśnie na całe życie	
10	FITNESS ROZSZYFROWANY	186
	Niezrównany plan na idealne ciało	
11	BIOHAKOWANIE CIAŁA	200
	Jak zbudować człowieka idealnego dzięki nauce, sprzętowi i narzędziom	
12	WOLVERINE	219
	Kompletny zestaw narzędzi do błyskawicznej regeneracji	
13	CZYSZTE JELITA	248
	Jak naprawić jelita oraz usprawnić trawienie i przyswajanie składników odżywczych	
14	PIEP***Ć DIETY	285
	Jak dostosować sposób odżywiania się do własnych potrzeb	
15	ŻADNYCH INFEKCJI	311
	Jak zbudować niezwykły układ odpornościowy	
16	CZŁOWIEK SKWANTYFIKOWANY	350
	Jak badać krew, ślinę, mocz oraz kał i jak interpretować wyniki	
17	SUPERMODEL(KA)	376
	Jak dbać o symetrię i urodę	
18	SEKS	407
	Tantra, orgazmy, libido, satysfakcja seksualna, hormony i nie tylko	
19	TAJEMNICA DŁUGOWIECZNOŚCI	429
	Pradawna mądrość i nowoczesna nauka w służbie wydłużania życia i poprawy zdrowia	
20	NIEWIDZIALNI	504
	Ukryte czynniki, które decydują o stanie umysłu, ciała i ducha	
21	NAWYKI I RYTUAŁY	537
	Plan idealnego dnia	
	PODSUMOWANIE	567
	PODZIĘKOWANIA	569
	INDEKS	570