

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
1. Woda. Światło. Ruch	13
2. Głęboki oddech, przesywający mróz	31
3. Więcej tłuszczu, mniej cukru albo nie jedz wcale	49
4. Najważniejsze suplementy	69
5. Czas w aucie, czas żywy	85
6. Rośliny mocy	97
7. Nie pracuj	117
8. Zjedz dziwny lunch	135
9. Binauralna drzemka mocy	161

10. Trening	171
11. Reset i odzyskanie więzi	205
12. Jadaj jak pan	219
13. Seks – więcej i lepiej	245
14. Odłącz się	263
15. Sen	277
16. Zbierz wszystko razem	291
PODZIĘKOWANIA	305
PRZYPISY: CZAS NA NAUKĘ!	307
O AUTORZE	333