

# SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	9
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA</b>	
<b>Nauka o szczęśliwym ciele .....</b>	<b>19</b>
1. Czego nie powie ci twój krokomierz .....	21
2. Jak uszczęśliwia cię twoje ciało .....	42
3. Zagubiony umysł .....	62
4. Niech zmysły dają ci radość .....	86
<b>CZĘŚĆ DRUGA</b>	
<b>Najlepsze miejsca na Ziemi, żeby poczuć się szczęśliwym .....</b>	<b>105</b>
5. Dlaczego niebieski i zielony to najszczęśliwsze kolory ....	107
6. Miejsca, w których twoja dusza wzlatuje ku niebu .....	132
7. Dlaczego wino najlepiej smakuje w Paryżu .....	151
<b>CZĘŚĆ TRZECIA</b>	
<b>Wyjątkowa moc seksu, ćwiczeń fizycznych i diety ...</b>	<b>171</b>
8. Co tak naprawdę oznacza ciałopozytywność .....	173
9. Plan żywieniowy dla szczęśliwego ciała .....	200
10. Jak uszczęśliwiają nas ćwiczenia fizyczne .....	227

## CZEŚĆ CZWARTA

<b>Jak mózg radzi sobie z bólem</b> .....	247
11. Każdego (czasem) coś boli .....	249
12. Odejdź, bólu .....	268
13. Cukrowe pigułki są słodsze, niż myślisz .....	285

## CZEŚĆ PIĄTA

<b>Dlaczego przyjemność i kreatywność pochodzą z wnętrza</b> .....	303
14. Neurobiologia kreatywności .....	305
15. Jak ciało czyni cię mądrzejszym .....	323

## CZEŚĆ SZÓSTA

<b>Twoje optymistyczne ciało</b> .....	345
16. Jakim językiem mówi twoje ciało .....	347
17. Plan na szczęście ciała–umysłu .....	364

PODZIĘKOWANIA .....	379
---------------------	-----

PROPONOWANE LEKTURY .....	381
---------------------------	-----

PRZYPISY .....	383
----------------	-----

INDEKS .....	407
--------------	-----