



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie: Ukryta epidemia	15
-------------------------------------	----

Część I ODZYSKAJ ENERGIĘ

Rozdział 1: Poznaj swoje mitochondria, generatory energii i regulatory	31
Rozdział 2: Przetawienie energetycznego zegara	51
Rozdział 3: Spal tłuszcz, zbuduj masę mięśniową, dodaj sobie energii	79
Rozdział 4: Odbuduj mikrobiom, pokonaj zmęczenie ...	113
Rozdział 5: Odzyskaj kontrolę nad poziomem cukru, ustabilizuj energię	139
Rozdział 6: Zwiększ wydolność energetyczną mózgu	173

Część II

NAŁADUJ SWOJE MITOCHONDRIA

Rozdział 7: Energetyczne superfoods	213
Rozdział 8: Supersuplementy	235
Wnioski: Całodzienna energia zaczyna się teraz	293
Aneks	299
Przypisy	305
Indeks	413
Podziękowania	421
O Autorach	423