

Spis treści

Moje zaproszenie.....	9
Nasz nieoczekiwany świat	13
Nasza rzeczywistość.....	23
Co zrobić, aby nasze ciało było zdrowe?	29
Odporność	35
Budowanie odporności	45
Detoks umysłu	47
Mapa twojej odporności	55
Zrób własną mapę.....	59
Twoja biblioteczka odporności	69
Dieta mistrzów.....	71
Ruch.....	85
Sen.....	97
Radzenie sobie ze stresem	107
Badania profilaktyczne	121
Suplementy	125
Rozwój osobisty	131
Życzenia dla ciebie	139
Podziękowania	140
Bibliografia	141