

Spis treści

Prolog.	Jak zrobić ptaka w jajo	7
Rozdział 1.	Ciężar nowoczesności	13
Rozdział 2.	Przejęcie kontroli nad głodem.....	25
Rozdział 3.	Białe złoto	34
Rozdział 4.	Ostrzeżenie przed głupią śmiercią.....	53
Rozdział 5.	Co łączy sól i skoki spadochronowe	61
Rozdział 6.	Porady zdrowotne z Amazonii	74
Rozdział 7.	Dieta kartoflana	86
Rozdział 8.	Od dynamitu do tabletek na odchudzanie	95
Rozdział 9.	Seks i nieodparty urok butelki.....	111
Rozdział 10.	Euforia na skróty	130
Rozdział 11.	Roślina radości	140
Rozdział 12.	Sekrety dopaminy.....	153
Rozdział 13.	Matrix, tylko że naprawdę.....	177
Rozdział 14.	Scrollowanie w nieskończoność.....	191
Rozdział 15.	Mała ryba w dużym stawie.....	207
Rozdział 16.	Od kosmetyków do broni jądrowej	229
Rozdział 17.	Idealne ciało na sterydach	242
Epilog.	Mały człowiek w dużym świecie	255
Podziękowania.....		265
Przypisy		267
Indeks		295