

Spis treści

	Wyznania nawróconej sowy, czyli nota od tłumaczki	7
	Przedmowa	11
CZĘŚĆ I	Zegar rytmu okołodobowego	27
ROZDZIAŁ 1	Wszyscy jesteśmy pracownikami zmianowymi	29
ROZDZIAŁ 2	Jak działają rytmy okołodobowe – liczy się odpowiedni moment ..	57
ROZDZIAŁ 3	Zbadaj i sprawdź – czy jesteś zgrany ze swoim rytmem?	85
CZĘŚĆ II	Styl życia zgodny z rytmem okołodobowym	113
ROZDZIAŁ 4	Rytm okołodobowy a dobry sen	115
ROZDZIAŁ 5	Okno żywieniowe – ustaw swój zegar na chudnięcie	147
ROZDZIAŁ 6	Optymalizacja nauki i pracy	183
ROZDZIAŁ 7	Zgraj trening ze swoim wewnętrznym zegarem	205
ROZDZIAŁ 8	Adaptacja do największych zakłódczy – światło i ekrany	229
CZĘŚĆ III	Optymalizacja zdrowia zgodnie z rytmem okołodobowym	251
ROZDZIAŁ 9	Zegar, mikroflora jelitowa i problemy trawienne	253
ROZDZIAŁ 10	Rytm okołodobowy w walce z zespołem metabolicznym – otyłość, cukrzyca i choroby serca	277
ROZDZIAŁ 11	Wzmacnianie układu odpornościowego i leczenie raka	295
ROZDZIAŁ 12	Rytm okołodobowy a optymalizacja zdrowia mózgu	317
ROZDZIAŁ 13	Dzień idealnie zgrany z zegarem	337
	Podziękowania	341
	Rytm okołodobowy to nie magia, lecz twarda nauka – to naprawdę działa! Nota do wydania polskiego	345
	Przypisy	351