

Spis treści

Wprowadzenie	9
Jak korzystać z tej książki	16
CZĘŚĆ 1. WSLUCHAJ SIĘ W CIAŁO	19
1. Skąd to zmęczenie?	21
Czym jest przemęczenie?	
2. Kto mi ukradł energię?	36
Wycieki energii i jak je rozpoznać	
3. Jak mam naprawić swoje zepsute mitochondria?	60
Naukowo o energii	
4. Co jeszcze może być nie tak?	74
Powszechne schorzenia, które powodują zmęczenie	
5. Dlaczego lekarze nie znają odpowiedzi na wszystkie pytania?	90
Rola medycyny tradycyjnej i funkcjonalnej	90
CZĘŚĆ 2. PIĘĆ KROKÓW DO POKONANIA PRZEMĘCZENIA	115
Krok 1. Paliwo dla ciała	117
Co jeść, żeby mieć energię	

Krok 2. Zadbaj o jelita	158
Energia od środka	158
Krok 3. Podkręć sen i wysiłek	177
Równowaga między ruchem a odpoczynkiem	177
Krok 4. Zastrzyk energii z suplementów	192
Dlaczego, co i kiedy	192
Krok 5. Ujarmij potęgę mózgu	216
Panowanie nad umysłem	216
Epilog. Miara sukcesu	237
Notatki	249
Słownik terminów	256
Katalog źródeł	269
Bibliografia	274
Podziękowania	285