

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13
CZĘŚĆ I. Kryzys energetyczny człowieka	23
ROZDZIAŁ 1. Energia, która napędza życie.	25
ROZDZIAŁ 2. Mitochondria: Twoje baterie komórkowe.	45
ROZDZIAŁ 3. Quantified Self - zmierz siebie. Biohacking dla zdrowia	73
CZĘŚĆ II. Tworzenie większej ilości baterii	93
ROZDZIAŁ 4. Ruch jako przejaw energii życiowej	95
ROZDZIAŁ 5. Biohacking energii poprzez ćwiczenia	117
CZĘŚĆ III. Ładowanie baterii	145
ROZDZIAŁ 6. Przekształcanie żywności w energię	147
ROZDZIAŁ 7. Cukier we krwi jako biomarker energetyczny	175

ROZDZIAŁ 8. Związek między jelitami a produkcją energii. . .	195
ROZDZIAŁ 9. Biohacking metabolizmu energetycznego	209
CZĘŚĆ IV. Używanie baterii.	231
ROZDZIAŁ 10. Stres wyczerpuje baterie.	233
ROZDZIAŁ 11. Biohacking dla ładowania baterii.	257
CZĘŚĆ V. Podłączanie baterii.	283
ROZDZIAŁ 12. Związek między hormonami i energią	285
ROZDZIAŁ 13. Biohacking energii seksualnej.	315
ROZDZIAŁ 14. Relacje kluczem do długowieczności.	331
Podziękowania.	347
Jak stosować dietę eliminacyjną	349
Źródła	353
Przypisy.	355