

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	8
Τρόπος χρήσης του βιβλίου	14

## ΧΑΛΑΡΩΣΗ 17

1. Καθημερινός χρόνος για μένα	22
2. Μία μέρα χωρίς οθόνες	36
3. Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης	44
4. Καθημερινή άσκηση προεμίας	47
5. Διεκδικήστε ξανά το γεύμα στο τραπέζι	66

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ 73

1. Αποκανονικοποιήστε τη ζάχαρη	80
2. Ένας νέος ορισμός του «πέντε τη μέρα»	90
3. Καθημερινά λιτά μικρογεύματα	108
4. Πιείτε περισσότερο νερό	119
5. Αποδομήστε τη δίαιτά σας	124

## ΚΙΝΗΣΗ 147

1. Περιπατήστε περισσότερο	156
2. Μυϊκή ενδυνάμωση	160
3. Τακτική διαλείπουσα προπόνηση υψηλής έντασης	170

4. Σύντομα μικροκινητικά διαλείμματα	178
5. Αφυπνίστε τους γλουτιαίους μυς	182

## ΥΠΝΟΣ 200

1. Δημιουργήστε περιβάλλον με απόλυτο σκοτάδι	213
2. Επωφεληθείτε από το πρωινό φως	222
3. Δημιουργήστε ένα σταθερό ωράριο ύπνου	232
4. Διαχειριστείτε τις εντάσεις	238
5. Απολαύστε την καφεΐνη πριν το μεσημέρι	244

## ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ 251

Πηγές και Προτάσεις	254
Ευχαριστίες	260
Ευρετήριο	262
Σημειώσεις	268