

# Zdroje

- Cirkadiánní kód – Využijte přirozený rytmus těla pro zdraví, výkon a zhubnutí,* Panda Satchin, Jan Melvil Publishing, 2020
- Cirkadiánní kód proti cukrovce,* Satchin Panda, Jan Melvil Publishing, 2023
- Proč spíme – Odhalte sílu spánku a snění,* Matthew Walker, Jan Melvil Publishing, 2021
- Zhluboka se nadechni: snižte chronický stres už za 7 dní,* Elissa Epel, Jan Melvil Publishing, 2024
- Hluboká práce: Pravidla pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě,* Cal Newport, Jan Melvil Publishing, 2016
- Ultrapracovaní lidé,* Chris van Tulleken, Jan Melvil Publishing, 2024
- Dech: Nové poznatky o ztraceném umění,* James Nestor, Host, 2021
- Síla správného okamžiku,* Michael Breus, Eastone Books, 2016
- Moderné zdravie,* Boris Bajer, Centrum výživy, 2025
- Nemoc začíná ve střevech,* Adam Česlák, 2018
- Glukózová revolúcia,* Jessie Inchauspé, Citadella, 2023
- Holistická výživa,* Adam Česlák, 2023
- Mezinárodně akreditovaný výcvik na kouče ICF,* Koučink centrum, 2019
- Performance univerzita,* Adam Česlák, 2025
- Záda bez bolesti,* Mgr. Tadeáš Waldmann, workshop, 2020
- Svět levného dopaminu,* Jarmar Jiří Kryštof, Hlaváček Vojtěch, Mimoходом, 2024