

OBSAH

KROK 1: PŘEMÝŠLÍME JINAK

- 1 Jste to, co píšete 13
- 2 Mé binární orgie 25
- 3 Váha, kterou nevidíte 37

KROK 2: RESTART

- 4 Detoxikace (nebojte se) 49
- 5 Index virtuální hmotnosti 65
- 6 Zkoumáme škody 93

KROK 3: PŘIPOJUJEME SE

- 7 Obratnost mozku i těla 2.0 117
- 8 Prospěšné stahování 133
- 9 Tentokrát je to osobní 151

KROK 4: REVITALIZUJEME

- 10 Bio-plán 167
- 11 Trvale udržitelný přísun 183

Deset pravidel digitální diety pro život 205

Epilog: Svědectví 209

S vděčností 213