

## SPIS TREŚCI

Przedmowa William Davis .....	9
Wstęp. Dieta, która mnie zmieniła .....	13
Rozdział 1. Bekhendy i schrony .....	27
Rozdział 2. Słodki smak zwycięstwa .....	37
Rozdział 3. Jak otwarcie umysłu zmieniło moje ciało .....	48
Rozdział 4. Co nas spowalnia? .....	58
Rozdział 5. Droga do zwycięstwa .....	82
Rozdział 6. Trening dla umysłu .....	109
Rozdział 7. Trening dla ciała .....	127
Rozdział 8. Talerz mistrza .....	139
Przepisy .....	141
Śniadanie .....	143
Koktajle .....	145
Lunch .....	150
Przekąski .....	154
Kolacja .....	156
Posłowie .....	171
Podziękowania .....	175
Dodatek .....	177