

SPIS TREŚCI

Dementi	6
Powitanie Marka	7
Pierwotny Plan – dodatki	14
Wstęp: <i>Co tu się dzieje?</i>	17
Rozdział 1 – Dziesięć Praw Pierwotnego Planu <i>(Termin „przykazania” już był zajęty)</i>	29
Rozdział 2 – Grok i Korg <i>Od Ludzi Pierwotnych Do Cyfryzacji: Gigantyczny Krok (Wstecz) Ludzkości</i>	55
Rozdział 3 – Filozofia Jedzenia Pierwotnego Planu <i>„Czy Przez Te Geny Wyglądam Grubo?”</i>	85
Rozdział 4 – Pierwsze Prawo Pierwotnego Planu: Jedz rośliny i zwierzęta <i>(Opcjonalnie insekty)</i>	139
Rozdział 5 – Drugie Prawo Pierwotnego Planu: Unikaj trujących rzeczy <i>„Odlóż widelec i odejdź od talerza!”</i>	189
Rozdział 6 – Prawa Pierwotnego Planu Dotyczące Ćwiczeń <i>Ruszaj się, podnoś ciężary i biegaj – Ekscytująca Nowa Moda Fitness!</i>	225
Rozdział 7 – Prawa Pierwotnego Planu Dotyczące Stylu Życia <i>Bez Drzemki Przegrywasz</i>	261
Rozdział 8 – Pierwotne Podejście do Odchudzania się <i>„Spotkajmy się w Optymalnym Punkcie!”</i>	285
Rozdział 9 – Wniosek <i>Czas na imprezę w stylu Groka!</i>	319
Pierwotne Tak i Nie	336
Materiał Dodatkowy: Częste przeszkody, krótkie porady Pierwotnego Planu, Sugestie ćwiczeń wzmacniających, Sugestie ćwiczeń biegowych, diet i odchudzania, Zasoby internetowe	341