

OBSAH

ÚVOD

6

1. ČASŤ

OBJAVTE SVOJ ENERGETICKÝ POTENCIÁL 13

Vaša energia a váš cieľ 13

Vaša energia, 2. časť – Taký malý fanatizmus 16

Energia ako nálada 18

Energia ako devíza v pracovnom živote 22

Najdôležitejšia devíza pre vás? 26

Čo je únava? 28

2. ČASŤ

VIAC ENERGIE S BBB MODELOM 49

Báza 52

ATP 54

Booster 105

Glutamát 106

Dopamín 116

Noradrenalin 130

Brzdy 156

Adenozín 184

GABA 196

3. ČASŤ

ŠEŠŤ TÝŽDŇOV A ŠEŠŤ LÁTOK PRE VIAC ENERGIE 223

Sírius – 6 týždňov 226

Hviezda jasná – 6 týždňov 248

Davidov denník 262

ZHRNUTIE ĽUDSKEJ ENERGIE 278

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV 282