

TURINYS

Pratarmė	xi
Ižanga	xvii
Tapkite biohakere	1
1 skyrius: Kas yra biohakere?	3
Kas yra biohakingas?	6
Rūpesčiais užversta moteris neužsiima biohakingu	9
BIOHAKINGAS	13
Kas ta Aggie Lai? (Užuomina: tai aš!)	17
Biohakerės manifestas	21
Susitelkite į tai, kas jau esate	22
Pamilkite savo riebalus	26
Susidraugaukite su savo riebalais	31
Kodėl jums sunku	33
Atsisveikinkite su bado dietomis	36
Susipažinkite su biohakingo lygiais	40
4 biohakingo lygiai	41
1 lygis: Kada valgyti	47
2 skyrius: Valgykite tinkama tvarka	49
Gliukozė: paimkite torto ir suvalgykite	50
Kas tie gliukozės šuoliai ir kodėl turėtų man rūpėti?	54
Gliukozės biogudrybės	57

3 skyrius: Pasninkaukite kaip karalienė – juk tokia ir esate	
Pasninkavimo patarimai ir gudrybės	73
2 lygis: Ką valgyti	85
4 skyrius: Mityba realiame pasaulyje	87
Įžanga į 2 lygį	88
Biohakingo mityba	89
6 biohakingo mitybos pageidavimai	91
5 skyrius: Ko nevalgyti	
Venkite toksinų ir nemaistingųjų medžiagų	115
CLEAN BODY sistema	129
Venkite toksiškų žmonių	133
3 lygis: Priimkite savo ciklą	137
6 skyrius: Jėga jummyse	139
Endokrininė sistema	140
Hormonų hierarchija	143
Lytiniai hormonai	145
Jūsų infradinis ritmas	151
Susipažinkite su savo ciklu	154
1 fazė: menstruacijos / vidinė žiema	156
2 fazė: folikulinė / vidinis pavasaris	161
3 fazė: ovuliacija / vidinė vasara	164
4 fazė: liuteininė / vidinis ruduo	167
Kaip išlaikyti hormonų pusiausvyrą	171
4 lygis: Gyvenkite kaip biohakerė	177
7 skyrius: Sportuokite kaip biohakerė	179

Stipri > Liekna	179
FITNESS sistema	183
Tobula biohakerės treniruotė: sportuokite pagal savo ciklą	190
8 skyrius: Gerai miegokite	199
Miego trikdžiai	202
Miego matavimas	204
Miego fazės	205
Miego chronotipai	207
Kaip perkoduoti miegą	208
9 skyrius: Stresas	213
Kaip susidoroti su stresu	216
Streso gydymas atodūsiu	217
Streso gydymas... didesniu stresu	218
Smulkmenos nėra smulkmenos - tai trauma	218
Neišreikšti jausmai kelia stresą	219
Pajuskite, kad išgytumėte	221
Gydykite stresą elgdamasi kaip kalė	221
Gydykite stresą pykčiu	223
Gydykite stresą atlaidumu	225
Gydykite stresą meile (sau)	229
Gydykite stresą bendruomene	231
Gydykite stresą kvėpavimu	231
Gydykite stresą meditacija	234
Gydykite stresą žaidimu	235
Gydykite stresą malonumu	238
Gydykite stresą mąstysena	240
Kai reikalai pakrypsta į šoną	240
Pagrindinės veikėjos energija	241

10 skyrius: Kas toliau?	245
„Tu išsprogai“	249
Padėka	257
Šaltinių sąrašas	261
Apie autore	297