

# 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