

INHALT

Vorwort: Vom inneren Drang, sich selbst zu entfalten	6
Vorwort von Veit Lindau	8
Was ist Biohacking?	10
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	16
Mitochondrien: Die Superhelden für jeden Biohacker	20
Gene: Die flexiblen Alleskönner.	22
Kapitel 1: Motivation – Mit Elan in den Tag	25
Kapitel 2: Klarheit – Ungetrübte Sicht.	63
Kapitel 3: Fokus – Wie ein Laser	99
Kapitel 4: Vielseitigkeit – Be Water, my Friend.	135
Kapitel 5: Stoffwechsel – Optimal eingespielt	171
Kapitel 6: Fitness – Stark und voller Energie.	209
Kapitel 7: Stress – Cool under Pressure	247
Kapitel 8: Flow – Auf der Alpha-Welle.	283
Kapitel 9: Sex – Mit Lust auf Liebe	321
Kapitel 10: Regeneration – Wie Wolverine werden	357
Kapitel 11: Balance – Im Zen-Modus.	393
Kapitel 12: Langlebigkeit – Für immer gesund.	429
Bonus-Kapitel: Glück – Alles im Flow	465
Nachwort.	473
Anhang	475
Vielen Dank an.	483
Anmerkungen.	485

© des Titels »Der tägliche Biohacker« (ISBN 978-3-95972-200-1)
2020 FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg-verlag.de>