

Obsah

Úvod	11
KAPITOLA 1	
Na sever: ponoření do povzbudivého nového života	21
KAPITOLA 2	
Hledání <i>sisu</i> : vytvořte si správné rozpoložení	45
KAPITOLA 3	
Léčba ledovou vodou: dokáže plavání v zimě zmírnit depresi, stres a únavu?	61
KAPITOLA 4	
Duše sauny: propot'te se k lepšímu zdraví	81
KAPITOLA 5	
Terapie přírodou: prospěšnost procházky lesem	95
KAPITOLA 6	
Severská strava: jednoduchostí k pevnému zdraví a přiměřené hmotnosti	111

KAPITOLA 7

Zdraví od samého začátku:

pěstování *sisu* od dětství 129

KAPITOLA 8

Na kole ke štěstí (a zdraví) 149

KAPITOLA 9

Léčivý účinek a výhody pohybu

(a náhodného cvičení) 169

KAPITOLA 10

Severský minimalismus:

vytvořte si jednodušší a udržitelnější životní styl 191

Závěr: jak najít *sisu* 209

Epilog 215

Přílohy 219

Poděkování 223

Literatura 226