

DAVID JP PHILLIPS

Jatkoa menestys-
teokselle *Kuusi*
ainetta jotka muuttavat
elämäsi

**KUUSI
AINETTA
JOISTA SAAT LISÄÄ
ENERGIAA**

NORADRENALIINI

GLUTAMAATTI

ADENOSIINI

DOPAMIINI

GABA

ATP



DOCENDO

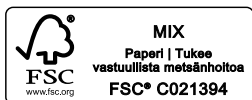
**KUUSI
AINETTA
JOISTA SAAT LISÄÄ
ENERGIAA**

DAVID JP PHILLIPS

**KUUSI
AINETTA...
JOISTA SAAT LISÄÄ
ENERGIAA**

Ruotsin kielestä käänttänyt
Antti Immonen

DOCENDO



Ensimmäinen painos

Ruotsinkielinen alkuperäisteos: *Hög på energi med sex substanser*
© David JP Phillips, 2024 by Agreement with Enberg Agency

Suomenkielinen laitos

© Docendo, 2025

Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Lönnotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

www.docendo.fi

Käännös: Antti Immonen

Kansi: Kai Ristilä ja Taittopalvelu Yliveto Oy

Ulkoasu ja taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

Kirjailijan kuva: © Blerim Nosha

ISBN 978-952-850-264-7

Painettu EU:ssa

Marcus Aurelius -sitaatti: Marcus Aurelius, *Itselleni*. Suomentanut Marke Ahonen. Basam Books, 2004, s. 151.

Jessie Inchauspé -sitaatti: Jessie Inchauspé, *Glukoosikumous. Hallitse helposti verensokeriasi*. Suomentanut Antti Immonen. Tammi, 2023, s. 107.

Oliver Sacks -sitaatti: Oliver Sacks, *Musikofilia. Tarinoita musiikista ja aivoista*. Suomentanut Seija Kerttula. Absurdiä, 2009, s. 11 & 12.

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@docendo.fi

SISÄLLYS

JOHDANTO	8
-----------------	----------

OSA 1

TUNNISTA ENERGIAPOTENTIALISI	15
-------------------------------------	-----------

Energiasi ja tavoitteesi	15
Energiasi, osa 2 – Vähän kivaa nörttitietoutta	18
Energisyys ja mieliala	20
Energia valuuttana työelämässä	24
Mikä on tärkeintä valuuttaasi?	28
Mitä väsymys on?	30

OSA 2

ENEMMÄN POTKUA ENERGIAN

KOLMIKANTAMALLILLA	49
---------------------------	-----------

Perusenergia	50
ATP	54
Tehostimet	101
Glutamaatti	102
Dopamiini	110
Noradrenaliini	122
Jarrut	146
Adenosini	172
GABA	184

OSA 3**KUUSI VIIKKOA JA KUUSI AINETTA:****LISÄÄ ENERGIAA** **206**

Sirius – Kuusi viikkoa 210

Tähtikirkas – Kuusi viikkoa 234

Davidin päiväkirja 248

YHTEENVETO IHMISEN ENERGIASTA **262**

KIRJALLISUUTTA **266**

”Elä elämäsi elinvoimaisesti –
miten muutenkaan?”

A handwritten signature in black ink, appearing to read "David Phillips". The signature is fluid and cursive, with the first name "David" written in a larger, more prominent script than the last name "Phillips".

David JP Phillips

JOHDANTO

Istun parhaillaan tuolillani näyttöpäätteen edessä kauniissa Hälsinglandissa. Ulkona sataa vettä satumaisen kauniille niitylle samalla kun kirjoitan tähän kirjaan johdantoa.

Ensimmäkin haluan kiittää sinua kärsivällisyydestäsi. Tämän jatko-osan kirjalleni *Kuusi ainetta jotka muuttavat elämäsi* olisi pitänyt ilmestyä jo aiemmin, mutta elämä tuli tielle. Ensimmäisen kirjan menestys ylitti kaikki odotukset – kiitos sinun, rakas lukijani. Kirjasta tuli nopeasti jymymenestys, ja se käännettiin 34 kielelle. Mutta menestyksen myötä tuli myös haasteita – kirjanjulkistustilaisuuksia, haastatteluja ja uusi TEDx-puhe, joka vei kaiken aikani. Kaiken sen tohinan keskellä kadotin motivaationi, mikä oli paradoksaalisesti vapauttava kokemus (palataan siihen myöhemmin). Niinpä tämä kirja sai odottaa – minäkin olen vain ihminen.

Joskus kirjailijana ja puhujana mietin: saankohan asiani kunnolla esille? Onko luennoillani tai kirjoillani mitään merkitystä? Ensimmäisen kirjani julkaisu antoi tähän kysymykseen selkeän vastauksen. Kiitos kaikille teille, jotka olette kommentoineet, lähettäneet verkossa yksityisviestejä ja pysäyttäneet minut kadulla ja kertoneet henkilökohtaisia kokemuksianne.

Kolme suosikkiviestiäni liittyivät (tietenkin!) lapsiin ja nuoriin – sellaiset viestit koskettavat minua aina eniten, sillä toivon itsekkin, että olisin lukenut jo lapsena tai teini-ikäisenä sekä *Kuusi ainetta jotka muuttavat elämäsi* -kirjan että tämän kirjan. Sillä olisi saattanut olla vaikutuksensa. Tässä ne viestit ovat:

- Eräs isä kertoi 17-vuotiaasta pojastaan, joka ryntäsi keskellä yötä sisään makuuhuoneeseen ja melkein huusi innostuksesta: ”Isä, mikset ole kertonut minulle, että sinulla on tämä kirja? Se vastaa kaikkiin kysymyksiin, joita mielessäni pyörii parhaillaan, ja nyt ymmärrän asioita!”
- Eräs jalkapallovalmentaja näki, kuinka joukkueen nuoret olivat jatkuvasti kiinni puhelimissaan. Hän osti kaksikymmentä kappaletta kirjaa ja jakoi ne joukkueelle. Tulos oli seuraava: ”En osaa edes kuvailla, kuinka paljon kirja on vaikuttanut harjoitteluunne ja peleihimme, joukkue on kuin uudestisyntynyt.”
- Eräs 18-vuotias pysäytti minut Tukholman Kungsgatanilla. Hän hymyili ja sanoi ääni täynnä kiitollisuutta: ”Luin kirjasi, moneen kertaan. Pelastit elämäni.”

Paitsi viestien takia, halusin kirjoittaa tämän energisyyttä käsittelevän kirjan myös siksi, että monet teistä sanoivat: ”Rakastin kirjaa, mutta minulla ei ollut puhtia soveltaa sen sisältöä käyttöön.” Kyse ei tietenkään ole vain tahdonvoimasta tai tiedosta, vaan siitä, että muutosten tekemiseen on oltava riittävästi voimia.

Omaa taustaani, kuten monet teistä edellisen kirjani lukeneista tietävät, on leimannut 17 vuotta kestänyt masennus. Kun vihdoin onnistuin katkaisemaan sen, energiani palautui sellaisella voimalla, että se muutti elämäni. Pystyin yhtäkkiä tekemään kaikkea haluamaani – leikkimään lasten kanssa, maalaamaan, kirjoittamaan, treenaamaan ja nauttimaan elämästä. Suurin

oivallus tuolta ajalta oli se, miten tärkeää energia on. Se on kaiken perusta, aivan kuten talolla on betoniperusta tai puulla juuret. Ilman energiaa emme voi nauttia elämästä, saavuttaa tavoitteitamme tai edes osallistua täysillä ihmissuhteisiimme. Ja juuri sen haluan antaa sinulle tällä kirjalla – tietoa ja näkemystä siitä, miten voit saavuttaa tavoitteitasi energiaasi optimoimalla!

En kuitenkaan kirjoittanut tätä kirjaa energisyydestä vain palautteen tai taustani takia, vaan siihen oli toinenkin syy, nimitäin roolini puhujana. Puhujana tehtäväni on energisoida yleisöäni. Kun he lähtevät luennon jälkeen pois tai minä lähdän heidän luotaan, salissa ja heissä pitäisi olla enemmän energiaa kuin paikalle tullessani. Muuten en ole hoitanut kunnolla työtäni, ja siinä tapauksessa minun palveluitani ei enää kaivata toiste.

Joskus voi olla jopa tärkeämpää, että yleisö vie mukanaan energiaa kuin että he muistavat luennosta jotain konkreettista. Henkilökohtaisesti en kuitenkaan pidä pelkästään sellaisesta työskentelystä, vaan mieluummin yhdistelmästä, jossa osallistujat myös oppivat jotain luennon aikana. Olen kuitenkin monta kertaa kuullut ihmisten sanovan muiden puhujien luentojen jälkeen: ”Se oli aivan uskomatonta, hän esiintyi todella mahtavasti!” Silloin kysyn: ”Vau, mistä hän puhui?” Ja tyypillinen vastaus kuuluu: ”En oikein muista, jotakin hän sanoi johtajuudesta, mutta se oli joka tapauksessa aivan mahtavaa.”

Kaikki energia ei ole samanlaista. Olen urallani tutkinut kehossa vaikuttavia aineita ja kirjoittanut niistä kaksi kirjaa, koska eri yleisöt tarvitsevat erityyppistä energiaa. Jotkut tarvitsevat dopamiinista irtoavaa energiaa – siis motivaatiota. Toiset tarvitsevat noradrenaliinin, oksitosiinin tai GABA:n (eli gamma-aminovoihapon) suoma energiaa.

Mutta mitä ”energia” oikeastaan tarkoittaa? Miksi juomme niin pakkomielleisesti kahvia ja hoemme kaiken aikaa, kuinka väsyneitä olemme? Energia on yksi yleisimmin viljellyistä käsitteistä, mutta mahdollisesti myös yksi huonoimmin ymmärretyistä. Meillä on tapana sanoa, että ”Saan energiaa liikunnasta” tai ”Tämä antaa minulle energiaa”. Mutta mitä se oikeastaan tarkoittaa?

”Mitä unelmia toteuttaisit, jos tuntisit itsesi energisemmäksi?”

Omien energiasignaaliemme ymmärtäminen ja tulkitseminen on supervoima. Inhimillisen energian mittaaminen ei ole helppoa, koska se koostuu monista eri kerroksista, mutta subjektiivista energian kokemusta on helpompi ymmärtää ja hallita. Juuri se on tämän kirjan tarkoitus – laajentaa ymmärrystäsi siitä, mitä inhimillinen energia on, ja antaa sinulle työkaluja, joilla voit saada nykyistä enemmän puhtia elämääsi.

Mitä tekisit, jos sinulla olisi enemmän tarmoa? Toteuttaisitko muutaman kohdan haavelistaltasi tai olisitko ihmissuhteissasi enemmän läsnä? Pohdiskele asiaa.

En halua, että vain luet tämän kirjan läpi, vaan haluan, että ymmärrät omaa energiaasi entistä paremmin ja opit, miten voit luoda sitä lisää – sekä itsellesi että muille. Sillä miten tulisit toimeen ilman energiaa?

Tämä kirja on tulosta omasta matkastani ja vuosikymmeniä kestäneistä energisyyteen liittyvistä kokeiluistani. Lupaen, että läpi kirjan vallitsee rento tunnelma ja että siinä on paljon esimerkkejä ja käytännön työkaluja. Esittelen sinulle aivotajuudet, elektrolyytit ja kuusi ainetta, joista voimme sekoitella sisuksissamme moijovan ”enkelicocktailin”.

Niille teistä, jotka ovat lukeneet edellisen kirjani, tämä ajatus on jo tuttu – vertaus kuvaa sitä, miten voimme itse vaikuttaa kehomme hormonien ja välittäjäaineiden avulla hyvinvointiimme ja luoda kehossamme uusia tuntemuksia. Ensimmäisessä kirjassa keskityin dopamiiniin, oksitosiiniin, serotoniiniin, kortisoliin, endorfineihin ja testosteroniin. Tällä kertaa käännän katseen ATP:hen, noradrenaliiniin, glutamaattiin, adenosiniin, dopamiiniin ja GABAan.

Jokaisella näistä aineista on ainutlaatuinen roolinsa: ne joko täyttävät meidät yltäkylläisellä energialla tai aiheuttavat velt-

toutta ja väsymystä – kaikki riippuu siitä, millaista vuorovaikutuksesi niiden kanssa on.

Kuten ensimmäisessä kirjassani, olen valikoinut nämäkin aineet kahdesta tärkeästä syystä:

1. Niistä voi saada kouriintuntuvia vaikutuksia.
2. Niihin voi vaikuttaa käytännön työkaluilla ja toimilla.

Ja kuten edellisessä kirjassani, haluan tälläkin kertaa tehdä selväksi, että nämä kuusi valittua ainetta eivät saa aikaan näitä vaikutuksia yksinään, koska aivomme ja kehomme eivät toimi niin yksinkertaisesti.

Toivon, että voin tarjota sinulle monia ahaa-elämyksiä, oivalluksia ja vastauksia sekä syvällisempää ymmärrystä siitä, mitä energisyys todella on, miten sinun oma energiasi toimii ja – mikä tärkeintä – millä tavoin voit kohottaa energiatasoasi!

Jos sinulla on kriittisen vähän virtaa eikä sinulla riitä tarmoa tämän kirjan lukemiseen, mutta apua on saatava, tarjoan sinulle kaksi vaihtoehtoa. Voit joko käyttää sivulla 32 olevaa vianmääritysopasta ja yrittää löytää sen avulla nopeasti syyn ja ratkaisun väsymykseesi, tai sitten voit noudattaa sivulta 210 alkaen esittelemääni kuusiviikkoista ohjelmaa ja aloittaa välittömästi matkan kohti energisempää elämää!

Eiköhän sitten vain käydä itse asiaan!

”Energisyys voi tarkoittaa joko rauhallista, harmonista energiaa, tai räiskyvää, räjähtävää ja eteenpäin vievää energiaa.”



OSA 1

TUNNISTA ENERGIA- POTENTIAALISI

ENERGIASI JA TAVOITTEESI

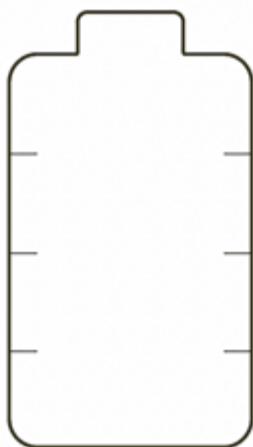
Miltä maistuu täyteen ladattu matkapuhelimen akku? Tämä hämmästyttävä kysymys on peräisin tv-sarjasta *The Good Place*, jossa valittavana on tuhansia jogurttimakuja, ja yksi niistä on ”täyteen ladatun akun maku”. Herää nimittäin hyvin erityinen tunne, kun näkee vihreässä akkukuvakkeessa sadan prosentin latauksen – kun se kaikki uusi energia vain odottaa käyttämistään ja sillä voi tehdä mitä haluaa. Ja toisaalta se, että akkukuvake hehkuu punaisena ja jäljellä on vain kahdeksan prosenttia virtaa eikä laturia ole mailla eikä halmeilla, saa olon tuntumaan raskaalta.

Miltä sinusta tuntuu, kun olet itse täysin latautunut? Ja jos et olekaan sitä tänään, mitä tekisit, jos sinulla olisi enemmän energiaa? Halaisitko muita enemmän, treenaisitko enemmän, oppisitko enemmän, lukisitko enemmän, seurustelisitko enemmän, aloittaisitko kenties jonkin vanhan harrastuksesi uudelleen? Ajattele kaikkia niitä tavoitteita, unelmia ja aktiviteetteja – ehkä tuhansia – joita sinua estää elämässäsi toteuttamasta yksi ainoa tekijä: energian puute. Jännittävintä tässä ajatuksessa on se, että energiasi ei ole staattista, vaan se on erittäin dynaamista ja joustavaa. Iästäsi riippumatta voit lisätä huomattavasti

puhtiasi ja saada siten mahdollisuuden tehdä enemmän kaikkia niitä asioita, joita haluaisit tehdä mutta joita et aina jaksaa. Et tosin voi vain lisätä energiaasi – sinun pitää myös parantaa koko energiapotentiaaliasi. Kun tunnet, että sisäinen akkusi on täyteen ladattu, vaikkapa todella hyvien yöunien jälkeen, todellinen energiatasosi saattaa silti olla vain 75 prosenttia tai jopa 50 prosenttia täydestä potentiaalistasi.

Asia ei ole aivan niin yksinkertainen, että meillä kaikilla ihmisillä olisi sisällämme akku samalla tavalla kuin matkapuhelimessa, jota kohtaan meissä herää pian kunnioitus, kun teemme jännittäviä syväasukelluksia mitokondrioiden solubiologisiin näkökohtiin osassa 2. Ennen sitä sinun kannattaa käyttää pieni hetki seuraaviin kahteen harjoitukseen ja myös kirjoittaa ajatuksesi muistiin.

”Energiasi ei ole staattista, vaan se on erittäin dynaamista ja joustavaa.”



Harjoitus 1: Ota kynä käteesi ja piirrä kuvitteelliseen akkuusi, kuinka toimintakykyinen koet tänään olevasi. Kirjoita akkusi viereen ”kuuden viikon kuluttua” ja palaa siihen kuuden viikon kuluttua. Näin voit verrata, miten paljot olet onnistunut lisäämään energisyyttäsi.

Harjoitus 2: Lisätäksesi omaa sisäistä motivaatiotasi kirjoita muistiin, mitä sinulle merkitsisi, jos sinulla olisi elämässäsi enemmän virtaa. Mitä tekisit lisäenergialla?

ENERGIASI, OSA 2

– VÄHÄN KIVAA NÖRTTITIEOUTTA

Naisen pitää saada ravinnostaan päivässä keskimäärin noin 2 000 kilokaloria (kcal), kun taas mies tarvitsee päivittäin noin 2 500 kilokaloria. Yksinkertaistaaksemme esimerkkiä voisimme todeta, että keskimäärin ihminen tarvitsee noin 2 250 kilokaloria päivässä. Tämä vastaa 9 414 000 joulea (J) vuorokaudessa. Energiankulutusta tietyssä ajassa kuvataan yksiköllä watti (W). $W = J/s$. Siispä päivittäinen energiantarve on 9 414 000 wattisekuntia, joka vastaa 2,615 kilowattituntia (kWh). Se on suunnilleen yhtä paljon energiaa kuin yksi joulukuusen valo kuluttaa yhdessä päivässä. Aika vaikuttavaa, eikö vain? Kehosi on uskomattoman energiatehokas!

Tiesitkö, että yksi gramma rasvaa sisältää 9 kilokaloria (eli 37 kilojoulea)? Se on yli kaksi kertaa enemmän kuin grammassa hiilihydraattia tai proteiinia, joissa molemmissa on 4 kilokaloria grammaa kohden. Rasva on siis tehokas energian lähde, mutta siitä on helppoa saada energiaa enemmän kuin kuluttaa.

Sähköauton akkuun saattaa joutua lataamaan 80 kilowattituntia energiaa, mutta sinun tarvitsee ”ladata” itseäsi vain 2,6 kilowattitunnilla päivässä. Kehosi käyttää tätä energiaa jatkuvasti päivän aikana, aivan kuten sähköauto käyttää energiaa ollessaan käynnissä. Osa kuluttamastasi energiasta menee perusaineenvaihduntaan, jota kutsutaan myös kirjainyhdistelmällä BMR (Basal Metabolic Rate). Se kuvaa elinten, aivojen ja sydämen toimintaan lepotilassa tarvittavaa energiaa. BMR-arvosi vaihtelee iästäsi ja sukupuolestasi riippuen, ja se on huomattavasti alhaisempi kuin suositeltu päivittäinen kokonaisenergiantarvetta kuvaava kalorimäärä, koska makaillet vain harvoin paikallasi. Heti kun nouset ylös ja kävelet muutamankin askeleen, käytät enemmän energiaa kuin BMR-arvosi kertoo.

Kun olet aktiivinen, esimerkiksi kävelet tai kuntoilet, energiankulutuksesi lisääntyy. Jos todella ponnistelet fyysisesti ja psyykkisesti päivän aikana, saatat joutua syömään tavallista enemmän tasapainottaaksesi energiatasoasi. Ja jos haluat vähentää kehoosi kertynyttä rasvaa, liikunta on siihen erinomainen tapa.

Jos juoksisit maratonin, tarvitsisit noin 2 500 kcal lisää energiaa, sillä vähintään sen verran energiaa maratonilla kuluu. Energiankulutuksen seuraamisessa voi olla paljon apua älykellosta tai aktiivisuusrannekkeesta. Edellisessä kirjassa mainitsin Oura-sormuksen. Sen avulla voit sekä ymmärtää energiankulutustasi että myös analysoida muun muassa unenlaatuasi, jolla on valtavan suuri rooli ihmisen energian optimoinnissa.

Ymmärrän hyvin, miksi joidenkin ihmisten mielestä ei tunnu järkevältä lähteä ulos juoksemaan tai kuntosalille treenaamaan. Miksi ihmeessä kuluttaisimme salilla energiaamme, jonka joudumme sitten taas korvaamaan ruoalla? Energianäkökulmasta katsottuna asia on kuitenkin suhteellisen yksinkertainen. Kuntosaliharjoittelun ja sykettä kohottavan harjoittelun avulla saamme enemmän, parempia ja terveempiä mitokondrioita (eli kehon energiavoimaloita) ja hyvin treenatun sydämen, joka pystyy pumpaamaan joka lyönnillään paljon verta ja lyömään siksi harvakseltaan. Tuloksena saamme vahvempaa, parempaa ja tehokkaampaa energiaa, jonka avulla jaksamme tehdä enemmän asioita aivan joka päivä. Ja bonuksena elämme pidempään ja olemme terveempiä.

Tässä yhteydessä treenaamisessa on kyse siitä, että käytämme lyhyellä aikavälillä energiaa, jotta saisimme pitkällä aikavälillä enemmän energiaa – aivan kuten sijoittaessa rahaa osakkeisiin tai rahastoihin, jotta niistä saataisiin pitkän aikavälin tuottoja. Tai kuten ”kuntoilun kummisetä” Jack LaLanne asian ilmaisi: *”Your health account is your wealth account.”*

”Kuntosaliharjoittelun ja sykettä
kohottavan harjoittelun avulla
saamme enemmän, parempia ja
terveempiä mitokondrioita
(eli kehon energiavoimaloita).”

ENERGISYYS JA MIELIALA

Matkasimme perheeni kanssa muutama vuosi sitten autolla Bollnäsiin. Takapenkillä istuva lapsemme alkoi kysellä, milloin me oikein pysähdymme – ja tätä tivaamista jatkui ja jatkui, kunnes hän alkoi huutaa ja onnistui viskelemään jollain ihmeen konstilla lelujaan etuistuimille, vaikka turvaistuin oli asennettu takaperin. Pysähdyimme, tankkasimme itseemme ruokaa ja energiaa, ja pian sen jälkeen takapenkiltä alkoi raikua kaikenlaisia itse seipitettyjä, ympäristön inspiroimia lauluja. Tästä heräsi mielenkiintoinen ajatus! Voiko olla niin yksinkertaista, että olemme todennäköisemmin hyvällä tuulella, kun olemme energisiä? Mieti: kuinka usein sinulla itselläsi on ollut paljon energiaa, mutta olet silti ollut huonolla tuulella? Se ei ole kovin yleistä. Silloin kun moista tapahtuu, johtuu se usein vaikkapa vihasta tai kostonhimosta, jolloin ilmenee epätavallinen yhdistelmä energisyyttä ja huonotuulisuutta. Ajattelehan! Eikö olekin kiehtovaa, että silloin kun meillä on paljon energiaa – kun tunnemme jaksavamme tehdä kaiken haluamamme – olemme useimmiten hyvällä tuulella?

Jos näin on, määrääkö siis energia mielialan? Vai määrääkö mieliala sen, kuinka energiseksi tunnemme itseemme? Vastaus löytyy, kun sukellamme tämän kirjan ensimmäiseen aineeseen: ATP:hen. Useimmat meistä ovat varmaan huomanneet, mitä sohvalla löhöillessä tapahtuu – mieliala on ehkä ihan hyvä, mutta olo ei muuten kohene. Mutta jos käy kävelyllä, juoksemassa tai kuntosalilla, saakin yhtäkkiä lisää pontta. Aivan kuin energiaa olisi mahdollista hallita omalla toiminnalla! Kävelemisen, juoksemisen tai kuntosaliharjoittelun jälkeen itsensä tuntee aiempaa tarmokkaammaksi, ja lähes poikkeuksetta mielialamekin on silloin parempi. Todennäköisesti olet kuitenkin myös huomannut, ettet voi luottaa siihen, miltä sinusta ”tuntuu”, sillä meillä on usein taipumus valita sellainen puuha, joka säästää energiaa, jonkin energiaa synnyttävän puuhan sijasta.



Valjasta käyttösi enemmän elinvoimaa ja ala elää täysillä!

Energia on elämäsi tärkeintä valuuttaa. Mietipä: mitä iloa on rahasta, ystävistä tai saavutuksista, jos on aina vain väsynyt? Miltä tuntuisi, jos sinulla olisi huomenna aamuna käytössäsi 10, 25 tai 50 prosenttia enemmän energiaa kuin tänään?

Kun tuntee energiatasoihin vaikuttavien välittäjäaineiden mekanismit, on omia energiatasojaan mahdollista nostaa sekä tilapäisesti että pysyvästi. David JP Phillips esittelee helppotajuisesti esimerkkien kautta, kuinka erilaiset asiat vaikuttavat siihen, miten energiseksi tuntemme itsemme.

Kirja sisältää kaikille sopivia käytännön vinkkejä tuttuihin arjen tilanteisiin, joissa lisäbuustille olisi käyttöä. Mukana on myös kaksi eri tasoista harjoitusohjelmaa, joiden avulla kuka tahansa voi aloittaa uuden, energisemmän elämäntavan.

Kirja on jatkoa Phillipsin suursuosion saavuttaneelle esikoisteokselle *Kuusi ainetta jotka muuttavat elämäsi*. Molemmat teokset sopivat yleis- ja erityis- ja koulutus- ja työelämästä käsiteltäviksi paremman elämänlaadun käsitteiksi, joista on todellista hyötyä aivan jokaiselle.

David JP Phillips on kansainvälisesti tunnettu ruotsalainen luennoitsija, jonka TEDx Talks -luennoilla on ollut tähän mennessä 10 miljoonaa kuulijaa, ja jonka sosiaalisen median julkaisut keräävät satoja miljoonia katselukertoja. Kommunikaation lisäksi hänen erikoisalaansa on niin sanottu "itsensä johtaminen", johon hän on saanut innoitusta henkilökohtaisesta kamppailustaan masennuksen kanssa.

59.3

Kansi: Kai Ristilä ja
Taittopalvelu Yliveto Oy

DOCENDO
www.docendo.fi



ISBN 978-952-850-264-7

