

**Z prądem i pod prąd : determinacja / Jakub B. Bączek, Jacek Santorski. –
[Warszawa], cop. 2017**

Spis treści

WSTĘP - Z PRĄDEM I POD PRĄD	04
1 CO NAS MOTYWUJE	08
2 OD MOTYWACJI DO DETERMINACJI	58
3 ZASADA JEŻA, DIETY SPORTOWCÓW, RYTMY CIRKADIALNE I ULTRADIALNE	76
4 SKUPIENIE SIĘ NA JEDNEJ RZECZY CZY MULTITASKING?	118
5 PRE-SWAZJA	144
6 TRENING MENTALNY, CZYLI „DASZ RADĘ!”	192
7 O ZMIANIE	226
8 JAK BYĆ I DOBRYM, I BOGATYM	262
9 ŚWIAT SPORTU I ŚWIAT BIZNESU - WSPÓLNOTA ZASAD	290

oprac. BPK