Innholdsfortegnelse

Forord til den voksne 6

Velkommen til deg og kroppen din! 9

Kroppen din er et fantastisk maskineri 13

Supernøkkel 1 – Mat som gir kroppen byggesteiner og energi 17

Supernøkkel 2 – Søvn som fyller kroppen med ny kraft 39

Supernøkkel 3 – Bevegelse som får hjernen til å lyse opp 61

Supernøkkel 4 – Hvile som lar kroppen puste ut 74

Supernøkkel 5 – Trygghet som viser hjertet veien til flokken 102

Nå starter det virkelige eventyret! 112