

Obsah

<i>Poznámka pro čtenáře</i>	7
<i>Poděkování</i>	9
<i>Úvod</i>	11
1. kapitola Zlepšete paměť a povzbudte intelekt	21
1. krok STRAVA JAKO ŠTÍT	
2. kapitola Strava jako ochrana před toxickými kovy	41
3. kapitola Strava jako ochrana před škodlivými tuky a cholesterolem	59
4. kapitola Strava vytvářející vitaminový štít	77
2. krok PROCVIČOVÁNÍ MOZKU	
5. kapitola Duševní cvičení budující kognitivní rezervu	95
6. kapitola Fyzické cvičení k udržení mozku v dobré kondici	107
3. krok JAK PORAZIT FAKTORY OHROŽUJÍCÍ PAMĚŤ	
7. kapitola Zlepšení kapacity paměti během spánku	123
8. kapitola Léky a zdravotní potíže ovlivňující paměť	133
UVEDENÍ PLÁNU DO PRAXE	
9. kapitola Strava podporující paměť a myšlení	151
10. kapitola Jak překonat touhu po jídle	171
11. kapitola Jídelníček a recepty	183
1. dodatek: Léky a potravinové doplňky na poruchy paměti	249
2. dodatek: Suroviny, které jste možná dosud neznali	255
<i>O autorovi</i>	257
<i>Odkazy</i>	259
<i>Rejstřík</i>	272