

ZDROJE

PŘIDEJTE SE DO SOUKROMÉ FACEBOOKOVÉ SKUPINY THE CORTEX

<http://maxl.ug/thecortex>

Máte k této knize nějaké dotazy? Prvním místem, kam se můžete obrátit, je The Cortex. Jedná se o soukromou skupinu na Facebooku určenou pro lidi, kteří se vydali na cestu ke zdraví a chtějí sdílet své tipy, triky, recepty, výzkumy a podobně. Mnozí z nich už jsou ostřílení harcovníci a dodržují Geniální plán, jiní teprve začínají. Nezapomeňte se nám představit!

PODÍVEJTE SE NA MŮJ DOKUMENT BREAD HEAD

www.breadheadmovie.com

Můj příběh je zdokumentován ve filmu *Bread Head* (Chlebová hlava), prvním a jediném celovečerním dokumentu věnovaném výhradně prevenci demence, protože změny v mozku začínají *desítky let* před prvními zjevnými problémy s pamětí. Na webových stránkách najdete film, upoutávku i místa, kde se film promítá, a můžete se také stát aktivistou projektu Bread Head.

PŘIHLASTE SE K MÉMU NEWSLETTERU**www.maxlugavere.com**

Chcete, aby pro vás někdo analyzoval výzkumy a doručil vám je přímo do e-mailové schránky? Ve svém newsletteru pravidelně sdílím články o výzkumu (s přehlednými shrnutími), improvizované rozhovory a další snadno stravitelné zajímavosti, které vám pomohou zlepšit život. Žádný spam – nebojte, kryju vám záda!

Zdroje informací

Spolehlivé informace si nejlépe zajistíte tím, že je budete hledat v důvěryhodných zdrojích, které mají co nejbližší k vědě. Ke sledování a vyhledávání vědeckých výzkumů mohou doporučit *jedině* následující zdroje:

SCIENCEDAILY**www.sciencedaily.com**

Na těchto stránkách jsou zveřejňovány tiskové zprávy univerzit, které často doprovázejí nově publikované studie. Najdete zde výzkumy z nejrůznějších oborů, zajímavé materiály můžete objevit v sekci Health News (Novinky o zdraví), případně klikněte na Health (Zdraví) v horní liště nabídky.

Tiskové zprávy univerzit nemusejí být nutně dokonalé, ale jsou skvělým výchozím bodem a obvykle poskytují odkazy na příslušný výzkum. Čtením tiskových zpráv a také samotných studií se naučíte výzkumy interpretovat. Novináři tyto tiskové zprávy často využívají jako zdroj informací pro své články. V zásadě vás tak tyto stránky zavedou přímo ke zdroji!

MEDICAL XPRESS**www.medicalxpress.com**

Tyto stránky nabízejí totéž co ScienceDaily, ale zaměřují se výhradně na medicínská/zdravotní témata.

EUREKALERT!**www.eurekalert.com**

Stránky podobné oběma výše uvedeným zdrojům (zveřejňují se zde tiskové zprávy), ale stojí za nimi Americká asociace pro pokrok ve vědě, která vydává vědecký časopis *Science*.

PUBMED**www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed**

PubMed často využívám při zpracování rešerší. Chcete-li na PubMedu vyhledávat pomocí Googlu, můžete do googlovského vyhledávání k vlastnímu heslu přidat „site:nih.gov“. Například heslo „alzheimer’s insulin site:nih.gov“ vám najde všechny články na stránkách NIH (která zahrnuje PubMed), které se zmiňují o Alzheimerově chorobě a inzulinu.

Zdroje produktů

Chcete vědět, jakou značku brýlí blokujících modré světlo používám a doporučil bych ji? Nebo se přihlásit na můj oblíbený online kurz meditace? Jsem vám k dispozici. Za dlouhá léta jsem se spřátelil s mnoha výrobci potravin, doplňků stravy i jiných produktů. Vše, co doporučuji, jsem si ověřil a sám to používám. Má doporučení konkrétních výrobků, o nichž se v této knize zmiňuji, najdete na adrese <http://maxl.ug/GFresources>.

Kontakt

Máte-li zájem o přednášky či školení nebo nás jen chcete pozdravit, kontaktujte nás zde:

MAX LUGAVERE

www.maxlugavere.com

info@maxlugavere.com

Facebook: facebook.com/maxlugavere

Twitter: twitter.com/maxlugavere

Instagram: instagram.com/maxlugavere

Dr. PAUL GREWAL

www.mymd.nyc

Twitter: twitter.com/paulgrewalmd

Instagram: instagram.com/paulgrewalmd