

Obsah

Slovo autora úvodem	8
Slovo autorky úvodem	10
Co říká věda a výzkum a potvrzují statistiky	12
Co je důležité pro zdravé tělo a zdravý mozek	18
<i>Tuky</i>	18
<i>Co je mikrobiom</i>	19
<i>Středomořská dieta</i>	21
<i>Geneticky modifikované potraviny</i>	21
<i>Potravinové doplňky</i>	21
<i>Afektivní poruchy, deprese a výživa</i>	23
<i>Demence, narušení poznávacích (kognitivních) funkcí</i>	26
<i>Alzheimerova choroba</i>	28
<i>Fosfatidylserin (PS)</i>	31
<i>Vitaminy</i>	32
<i>Alkohol</i>	37
<i>Čaj a káva</i>	37

RECEPTY

Polévky	47
Drůbež a maso	67
Saláty a oblíbené dresinky	85
Ryby	107
Dezerty	125
Snídaně	153
Malá jídla	161

JÓGA	185
Několik rad na závěr	208
Rejstřík receptů podle chodů	220
Použitá literatura	222