

OBSAH

Poděkování	9
Úvod: Jak s knihou pracovat	11

Část I: Získejte zdravější mozek a lepší paměť

KAPITOLA 1

Váš mozek je zázrak	19
---------------------------	----

KAPITOLA 2

Cesta k lepšímu mozku	43
-----------------------------	----

Část II: Čtyřtýdenní program a 59 zdravotních doporučení

KAPITOLA 3

První týden programu: Nahrazování

Čemu je třeba se vyhýbat – a čím lze vyřazené potraviny

<i>a produkty nahradit</i>	73
----------------------------------	----

KAPITOLA 4

Druhý týden programu: Posilování zdraví mozku

Podpořte zdraví svého mozku zvýšením konzumace prospěšných

<i>„superpotravin“</i>	115
------------------------------	-----

KAPITOLA 5

Třetí týden programu: Podpůrné strategie

Osvojte si tipy a triky, jimiž posílíte mozek a paměťové

schopnosti 171

KAPITOLA 6

Čtvrtý týden programu: Potravinové doplňky

Obohaťte svůj jídelníček o doplňky stravy, které dodají mozku

energii a pomohou vám zlepšit paměť 211

ČÁST III: Posilte svůj mozek chutnými pokrmy: recepty a návrh týdenního jídelníčku

Než se dáte do vaření 267

Snídaně 273

Nápoje 283

Předkrmy, dipy a pomazánky 291

Polévky a dušené pokrmy 297

Saláty a salátové zálivky 306

Hlavní jídla 329

Moučníky 368

Sedmidenní stravovací plán 376

Odkazy na zdroje 381