

Předmluva 9

Úvod 11

ČÁST 1 ZÁKLADNÍ INFORMACE O MOZKU 25

Kapitola 1

POT, SPÁNEK, SEX A STRES – CO ZNAMENAJÍ PRO VÁŠ MOZEK 26

Kapitola 2

CO POTRAVINOVÉ INTOLERANCE DĚLAJÍ S MOZKEM 48

Kapitola 3

PROČ JSOU PRO MOZEK ŠPATNÁ POTRAVINOVÁ ADITIVA 65

Kapitola 4

VITAMINY A MINERÁLY POTŘEBNÉ PRO MOZEK 82

Kapitola 5

PROTEIN A KOMUNIKACE V MOZKU 107

Kapitola 6

STABILNÍ ENERGIE PRO VÁŠ MOZEK 126

Kapitola 7

ZÁKLADNÍ TUKY PROSPĚŠNÉ PRO VÁŠ MOZEK 142

Kapitola 8

VAŠE LEHČÍ JÁ S JASNĚJŠÍ MYSLÍ – VŠE V 7 KROCÍCH 170

ČÁST 2 ZÁKLADNÍ RECEPTY PRO ZDRAVÝ MOZEK 173

Úvod 174

SNÍDANĚ 176

OVOCNÁ SMOOTHIE 182

SVAČINKY 188

OCHUCOVADLA 198

PESTA 205

SALÁTY A ZELENINA 209

HLAVNÍ JÍDLA 222

DEZERTY 232

ZÁKLADNÍ RECEPTY 244

Slovníček pojmů 251

Zdroje 267

Poděkování 270

Odkazy 272

Obecný rejstřík 290

Rejstřík receptů 298