

# OBSAH

V jaké kondici je váš mozek?	6
Jak používat tuto knihu	10

<b>TÝDEN PRVNÍ:</b> Očista	12
<b>TÝDEN DRUHÝ:</b> Obnova	28
<b>TÝDEN TŘETÍ:</b> Ochrana	36
<b>TÝDEN ČTVRTÝ:</b> Revitalizace	42

Dietní plán pro stimulaci mozku	50
Stravovací plán	56

## RECEPTY

---

Základní výbava vaší spižírny	60
Snídaně	76
Polévky & saláty	104
Hlavní chody	132
Dezerty & svačinky	182
Rejstřík	212