

## OBSAH

Úvod .....	9
ČÁST I: Všechno je v hlavě .....	17
1/ Jdeme na to .....	22
2/ Mocné mitochondrie .....	42
3/ Staňte se odborníkem na svůj mozek .....	64
4 / Zánět .....	80
ČÁST II: Svou hlavu máte pod kontrolou .....	99
5/ Palivo pro mozek .....	103
6/ Potraviny pro mozek škodlivé .....	133
7/ Jak se vyhnout toxinům a zlepšit detoxikační systém těla ..	167
8/ Účinky světla, vzduchu a chladu na mozek .....	188
9/ Spěte vydatněji, meditujte rychleji, cvičte méně .....	211
ČÁST III: Dvoutýdenní program Head Strong .....	239
10/ Strava jako dokonalé palivo pro mozek .....	242
11/ Životní styl v programu Head Strong .....	270
12/ Potravinové doplňky v programu Head Strong .....	294
13/ Jak posunout hranice ještě dál .....	311

Doslov .....	333
Kam dál? .....	335
Poděkování .....	336