

# Obsah

---

## Část 1

### To základní o mozku

Úvod: Chybějící článek ..... 13  
*Povzbud'te mozek, abyste tak získali  
a udrželi si tělo, po jakém jste vždy toužili*

1. Řešení pro mozek i tělo ..... 25  
*Deset základních zásad, kterými změňte svůj mozek i tělo*

## Část 2

### Změňte svůj mozek, změňte svou hmotnost

2. Řešení chutí ..... 53  
*Použijte mozek, abyste posílili svoji vůli a zklidnili chuti,  
které vám brání dosáhnout cíle*

3. Řešení tělesné hmotnosti ..... 73  
*Použijte mozek, abyste dosáhli své optimální hmotnosti*

4. Řešení výživy ..... 109  
*Nakrmte mozek, abyste vypadali a cítili se mladší*

5. Řešení pohybu ..... 143  
*Procvičujte tělo, abyste posílili fungování mozku*



### Část 3

#### Změňte svůj mozek, budete mít krásnější a pevnější tělo

6. Řešení pokožky ..... 167  
*Signály mozku, které vyhladí a uklidní pleť*
7. Řešení hormonů ..... 181  
*Upravte hladiny svých hormonů, ať vrátíte čas*
8. Řešení srdce ..... 211  
*Použijte mozek, abyste posílili a uklidnili srdce*
9. Řešení soustředění a energie ..... 229  
*Povzbudte energii, abyste mohli dál kráčet za svými cíli*

### Část 4

#### Změňte svůj mozek, budete mít víc lásky a vitality

10. Řešení spánku ..... 249  
*Dopřejte mozku odpočinek, ať získáte štíhlejší postavu a hladší kůži*
11. Řešení stresu ..... 271  
*Dopřejte mozku uvolnění, ať si uberete vrásky a zlepšíte imunitu*
12. Řešení paměti ..... 299  
*Pamatujte, co musíte každý den dělat*
13. Řešení negativity ..... 325  
*Dopracujte se myšlením ke štíhlejšímu, mladšímu a šťastnějšímu já*
14. Řešení vášně ..... 345  
*Milujte se, abyste dobili baterky mozku i těla*
15. Řešení zdravého mozku ..... 363  
*Lečte poruchy mozku, abyste si chránili fyzické zdraví*

16. Změňte mozek, změníte své tělo i těla druhých lidí .....	385
<i>Jak váš mozek ovlivňuje fyzické a duševní zdraví druhých lidí</i>	
Dodatek A: Patnáct důležitých čísel, která musíte znát .....	391
Dodatek B: Zkrácený dotazník Amenovy kliniky o fungování mozku .....	395
Dodatek C: Řešení doplňků výživy .....	403
Poznámka k referencím a studijním materiálům. . . .	441
Poděkování. ....	443
Kliniky doktora Amena (Amen Clinics, Inc.) .....	445
Rejstřík .....	449