

Obsah

| | |
|------------|---|
| ÚVOD | 2 |
|------------|---|

Část první

| | |
|--|----------|
| ANATOMIE DOBRÉ NÁLADY | 9 |
| <i>Kapitola první</i> Jak moc jste šťastní? | 10 |
| <i>Kapitola druhá</i> Necháváte své štěstí ruinovat svými myšlenkami a pocity? | 17 |
| <i>Kapitola třetí</i> Smutek není jen o stavu mysli | 24 |
| <i>Kapitola čtvrtá</i> Stinná stránka antidepressiv | 28 |
| <i>Kapitola pátá</i> Vyzkoušené přírodní látky pro zlepšení nálady | 39 |
| <i>Kapitola šestá</i> Rychlé a zaručené tipy pro lepší náladu | 50 |

Část druhá

| | |
|--|-----------|
| DESET TAJEMSTVÍ PRO LEPŠÍ NÁLADU | 53 |
| <i>Kapitola sedmá</i> Už žádné problémy s cukrem | 54 |
| <i>Kapitola osmá</i> Hormonální rovnováha | 63 |
| <i>Kapitola devátá</i> Trávení je důležité pro štěstí | 73 |
| <i>Kapitola desátá</i> Proč jsou omega-3 mastné kyseliny nezbytné? | 82 |
| <i>Kapitola jedenáctá</i> Obnovte přirozenou rovnováhu mozku pomocí aminokyselin | 93 |
| <i>Kapitola dvanáctá</i> Jak je důležité se v noci dobře vyspat | 111 |
| <i>Kapitola třináctá</i> Špatná nálada díky vyšší hladině vitamínu B | 122 |
| <i>Kapitola čtrnáctá</i> Vitamín D a pohyb – magická kombinace | 132 |
| <i>Kapitola patnáctá</i> Třezalka tečkovaná: bylina štěstí | 140 |
| <i>Kapitola šestnáctá</i> Smiřte se se svou náladou a žijte s ní | 143 |

Část třetí

| | |
|---|------------|
| VÁŠ AKČNÍ PLÁN PRO LEPŠÍ NÁLADU | 163 |
| <i>Kapitola sedmnáctá</i> Jídlem k dobré náladě | 164 |
| <i>Kapitola osmnáctá</i> Doplnky stravy pro zlepšení nálady | 183 |
| <i>Kapitola devatenáctá</i> Nechtě je každý den dobrý | 192 |