

## OBSAH

Úvod .....	9
------------	---

### **PRVNÍ ČÁST: JSTE TO, CO JÍTE**

Kapitola 1: Neviditelný problém .....	21
Geniální potravina č. 1: Extra panenský olivový olej .....	35
Kapitola 2: Triumfální tuky a ošklivé oleje .....	37
Geniální potravina č. 2: Avokádo .....	73
Kapitola 3: Přecpaní, ale hladoví .....	75
Geniální potravina č. 3: Borůvky .....	105
Kapitola 4: Zima se blíží (pro váš mozek) .....	107
Geniální potravina č. 4: Hořká čokoláda .....	135

### **DRUHÁ ČÁST: VŠE JE VZÁJEMNĚ PROPOJENO (A VÁŠ MOZEK NA TO REAGUJE)**

Kapitola 5: Zdravé srdce, zdravý mozek .....	139
Geniální potravina č. 5: Vejce .....	167
Kapitola 6: Palivo pro mozek .....	169
Geniální potravina č. 6: Hovězí z pastvy .....	200
Kapitola 7: Střevo jako důkaz .....	205
Geniální potravina č. 7: Tmavá listová zelenina .....	239
Kapitola 8: Chemická ústředna vašeho mozku .....	241
Geniální potravina č. 8: Brokolice .....	276

## **TŘETÍ ČÁST: SEDNĚTE SI ZA VOLANT**

Kapitola 9: Posvátný spánek (a hormonální pomocníci) .....	281
Geniální potravina č. 9: Divoký losos.....	303
Kapitola 10: O přednostech stresu (aneb jak se stát odolnějším organismem) .....	305
Geniální potravina č. 10: Mandle .....	337
Kapitola 11: Geniální plán .....	339
Kapitola 12: Recepty a doplňky .....	366
Poděkování .....	389
Zdroje .....	393
Poznámky .....	397
Rejstřík .....	420