

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