

## OBSAH

Úvod.....	9
-----------	---

### **PRVÁ ČASŤ: STE TO, ČO JETE**

Kapitola 1: Neviditeľný problém.....	21
Geniálna potravina č. 1: Extra panenský olivový olej.....	35
Kapitola 2: Triumfálne tuky a obávané oleje.....	37
Geniálna potravina č. 2: Avokádo.....	73
Kapitola 3: Prejedení, ale hladní.....	75
Geniálna potravina č. 3: Čučoriedky.....	105
Kapitola 4: Zima sa blíži (pre váš mozog).....	107
Geniálna potravina č. 4: Horká čokoláda.....	135

### **DRUHÁ ČASŤ: VŠETKO JE NAVZÁJOM PREPOJENÉ (A VÁŠ MOZOG NA TO REAGUJE)**

Kapitola 5: Zdravé srdce, zdravý mozog.....	139
Geniálna potravina č. 5: Vajcia.....	167
Kapitola 6: Palivo pre mozog.....	169
Geniálna potravina č. 6: Hovädzie z pastvy.....	200
Kapitola 7: Črevo ako dôkaz.....	205
Geniálna potravina č. 7: Tmavá listová zelenina.....	239
Kapitola 8: Chemická ústredňa vášho mozgu.....	241
Geniálna potravina č. 8: Brokolica.....	276



## TRETIA ČASŤ: SADNITE SI ZA VOLANT

Kapitola 9: Posvätný spánok (a hormonálni pomocníci) .....	281
Geniálna potravina č. 9: Divý losos .....	303
Kapitola 10: O prednostiach stresu (alebo ako sa stať odolnejším organizmom) .....	305
Geniálna potravina č. 10: Mandle .....	337
Kapitola 11: Geniálny plán .....	339
Kapitola 12: Recepty a doplnky .....	366
Podakovanie .....	389
Zdroje .....	393
Poznámky .....	397
Register .....	420