

# Obsah

<i>Poznámka pro čtenáře</i>	7
<i>Poděkování</i>	9
<i>Úvod</i>	11
<b>1. kapitola</b> Zlepšete paměť a povzbudte intelekt	21
<b>1. krok STRAVA JAKO ŠTÍT</b>	
<b>2. kapitola</b> Strava jako ochrana před toxickými kovy	41
<b>3. kapitola</b> Strava jako ochrana před škodlivými tuky a cholesterolem	59
<b>4. kapitola</b> Strava vytvářející vitaminový štít	77
<b>2. krok PROCVIČOVÁNÍ MOZKU</b>	
<b>5. kapitola</b> Duševní cvičení budující kognitivní rezervu	95
<b>6. kapitola</b> Fyzické cvičení k udržení mozku v dobré kondici	107
<b>3. krok JAK PORAZIT FAKTORY OHROŽUJÍCÍ PAMĚŤ</b>	
<b>7. kapitola</b> Zlepšení kapacity paměti během spánku	123
<b>8. kapitola</b> Léky a zdravotní potíže ovlivňující paměť	133
<b>UVEDENÍ PLÁNU DO PRAXE</b>	
<b>9. kapitola</b> Strava podporující paměť a myšlení	151
<b>10. kapitola</b> Jak překonat touhu po jídle	171
<b>11. kapitola</b> Jídelníček a recepty	183
<i>1. dodatek: Léky a potravinové doplňky na poruchy paměti</i>	249
<i>2. dodatek: Suroviny, které jste možná dosud neznali</i>	255
<i>O autorovi</i>	257
<i>Odkazy</i>	259
<i>Rejstřík</i>	272