

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
 Poďakovanie	389
Zdroje	393
Poznámky	397
Register	420