

Obsah

Předmluva 7

PRVNÍ ČÁST Věda 10

<i>Kapitola 1</i>	Krmte svůj mozek 12
<i>Kapitola 2</i>	Pochopte, jak mozek funguje 15
<i>Kapitola 3</i>	Co můžete změnit 22
<i>Kapitola 4</i>	Jak stravou předcházet demenci 24
<i>Kapitola 5</i>	Strava pro udržování mozkových funkcí 36
<i>Kapitola 6</i>	Zdravá střeva 42
<i>Kapitola 7</i>	Obezita a diabetes 46
<i>Kapitola 8</i>	Diety v novinách a časopisech 54
<i>Kapitola 9</i>	Zdravý mozek i během stárnutí 59

DRUHÁ ČÁST Recepty 62

Nepostradatelné ve spižírně 64 | Vlastní polotovary 75

Vaření pro jednoho nebo dva 86

Rychlé výživné pokrmy 108

Rychlé saláty 134

Vydatnější pokrmy 154

Chytré polévky 174

Občerstvení a nápoje 194

Ovoce a dezerty 214

Rejstřík 234

Poděkování 239