

Obsah

Poděkování	5
Úvod	7
1 - Chytré látky pro váš mozek: Jak změnit svou mysl	17
2 - Probudte svůj mozek živinami osvěžujícími paměť	30
3 - Ztráta nadváhy bez námahy: Směs na spalování tuků v rámci programu „Jezte chytře, myslete chytře“	56
4 - Plán „Jezte chytře, myslete chytře“ proti stárnutí	81
5 - Inteligentní sex	106
6 - Sladké sny: Chytrý způsob, jak celou noc dobře spát	123
7 - Tajemství budování svalstva: Chytré anabolické živiny	136
8 - Léky povzbuzující myšlení	152
9 - Recepty na to, jak chytře jíst a chytře myslet	169
Slovníček pojmů	234

<i>Příloha I</i> – Zdroje produktů	248
<i>Příloha II</i> – Počítačový program „Jezte chytře, myslete chytře“ pro Windows na zpracování výživy podporující myšlení	256
<i>Příloha III</i> – Publikace, které uveřejňují informace o živinách a lécích povzbuzujících myšlení	258
<i>Příloha IV</i> – Jak při sledování výzkumu výživných látek podporujících myšlení využívat počítač	262
<i>Příloha V</i> – Návod, jak obejít zákazy vydávané Správou pro kontrolu potravin a léciv	267
Bibliografie	269
Rejstřík	297