

# OBSAH

Předmluva	11
Úvod	15
<b>KAPITOLA 1</b>	
Proč potřebujete nový mozek	27
<b>KAPITOLA 2</b>	
Utajená moc vašich střev	41
<b>KAPITOLA 3</b>	
Vypěstujte si moudrý mozek	57
<b>KAPITOLA 4</b>	
Přínosy vyššího mozku	89
<b>KAPITOLA 5</b>	
Stres, špatný i dobrý	111
<b>KAPITOLA 6</b>	
Povzbudte svůj mozek pomocí BDNF	131
<b>KAPITOLA 7</b>	
Snižte aktivitu volných radikálů, podpořte mitochondrie	151
<b>KAPITOLA 8</b>	
Uzdravte svá střeva, abyste měli dostatek serotoninu	159
<b>KAPITOLA 9</b>	
Využijte pro zdraví mozku mocné mechanismy	179
<b>KAPITOLA 10</b>	
Vyzbrojte se na invazi zombií	201
<b>KAPITOLA 11</b>	
Program pěstování nového mozku	213
<b>KAPITOLA 12</b>	
Co dál po vypěstování nového mozku	233
Příloha	237
Seznam pramenů	245
Poděkování	261
O autorovi	263