

Spis treści

CZĘŚĆ 1. Zastanówmy się na tym, jakie jedzenie jest dobre dla mózgu	23
Rozdział 1	25
Co powoduje problemy ze zdrowiem psychicznym?	
Rozdział 2	41
Nowa nauka daje nadzieję	
Rozdział 3	57
Dlaczego większość wytycznych żywieniowych jest błędna	
Rozdział 4	85
Wycieczka z przewodnikiem po mózgu	
Rozdział 5	111
Magia metabolizmu mózgu	
CZĘŚĆ 2. Nasz zwrot w stronę dietetycznego szaleństwa	133
Rozdział 6	135
Niebezpieczeństwa przetworzonej żywności: stan zapalny i stres oksydacyjny	
Rozdział 7	165
Metaboliczny chaos: niewidzialny hormonalny „rollercoaster”	
Rozdział 8	185
Insulinooporność: cichy wróg Twojego mózgu	
Rozdział 9	211
Obiecujące dowody wpływu diety ketogenicznej na zdrowie psychiczne	
CZĘŚĆ 3. Cała prawda o pełnowartościowej żywności	243
Rozdział 10	245
Mięso: oryginalna „superżywność”	
Rozdział 11	277
Jaja i nabiał: naturalne czynniki wzrostu stworzone przez naturę	

Rozdział 12	301
Ziarna, fasole, orzechy i nasiona: uwaga konsumentów	
Rozdział 13	327
Owoce i warzywa: jak odróżnić przyjaciela od wroga	
Rozdział 14	353
Superfoods, suplementy i mit przeciwutleniaczy	
Rozdział 15	371
Mózg i diety roślinne: jaka jest prawda	
CZĘŚĆ 4. Nadzieja w twoim menu	397
Rozdział 16	399
Podejście oparte na wyciszającej diecie (QUIET DIET)	
Rozdział 17	419
Wyciszająca dieta paleo (Quiet Paleo)	
Rozdział 18	441
Wyciszająca dieta keto (Quiet Keto)	
Rozdział 19	469
Wyciszająca dieta carnivore (Quiet Carnivore)	
Rozdział 20	487
Możesz to zrobić! Praktyczne wskazówki i najczęściej zadawane pytania	
Rozdział 21	503
Plany posiłków i przepisy	
Podziękowania	569
O autorce	575
Dodatek A	579
Dodatek B	585
Dodatek C	593
Bibliografia	603