

Spis treści

WPROWADZENIE

Źródło młodości znajduje się między uszami
Siedem podstawowych prawd, które zmieniają wszystko w twoim życiu. 9

1. NANA, LISA I RUTH

Sprawdzaj wyniki, żeby utrzymywać w zdrowiu mózg, zapobiegać chorobie Alzheimera i innym chorobom wieku podeszłego 37

2. TAMARA

Szukaj jedzenia, które ci służy, zamiast cię okradać 71

3. ANDY

Silni żyją dłużej. 121

4. JOSE

Co potem? Popraw działanie kory przedczołowej, żeby napędzać sumienność i podejmować lepsze, zdrowsze decyzje 153

5. JIM

Przedłuż życie mózgu, przyspiesz jego działanie i popraw swoją pamięć . . . 181

6. JONI I MINILIFTING TWARZY

Wzmocnij krążenie, żeby mieć lepszą skórę i lepsze życie seksualne 201

7. CHRIS I SAMMIE

Pracuj nad depresją, żalem po stracie i stresem, żeby dodawać lat do swojego życia. 231

8. ANTHONY, PATRICK, NANCY I JESZCZE WIĘCEJ NA TEMAT ODWRACANIA USZKODZEŃ MÓZGU	
Popraw stan swojego mózgu, nawet jeśli dotychczas był źle traktowany . . .	269
9. OPOWIEŚĆ O DWÓCH RICKACH	
Stwórz własną sieć geniuszy, która będzie się nawzajem wspierać na drodze do poprawy.	289
10. DANIEL I OBRAZOWANIE MÓZGU METODĄ SPECT	
To, czego nie wiesz, kradnie ci mózg	319
DODATEK: NATURALNE SUPLEMENTY DIETY	
Wzmacniają mózg i przedłużają życie	337
Uwagi w sprawie bibliografii	353
Podziękowania	354
Indeks	357
Doktor Daniel G. Amen	371
Poradnie Amena	373
www.amenclinics.com	374
www.theamensolution.com	375