

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	9
------------	---

CZĘŚĆ I

Jesteś tym, co jesz.....	19
--------------------------	----

1 NIEWIDOCZNY PROBLEM.....	21
----------------------------	----

JEDZ JAK GENIUSZ #1 OLIWA Z OLIVEK Z PIERWSZEGO TŁOCZENIA.....	33
---	----

2 FANTASTYCZNE TŁUSZCZE I ZŁOWROGIE OLEJE.....	35
--	----

JEDZ JAK GENIUSZ #2 AWOKADO.....	67
----------------------------------	----

3 PRZEJEDZONY, A JEDNAK GŁODNY.....	69
-------------------------------------	----

JEDZ JAK GENIUSZ #3 BORÓWKI.....	95
----------------------------------	----

4 NADCHODZI ZIMA DLA TWOJEGO MÓZGU.....	97
---	----

JEDZ JAK GENIUSZ #4 GORZKA CZEKOLADA.....	121
---	-----

CZĘŚĆ II

Wzajemne powiązania i reakcje mózgu.....	123
--	-----

5 ZDROWE SERCE, ZDROWY MÓZG.....	125
----------------------------------	-----

JEDZ JAK GENIUSZ #5 JAJKA.....	149
--------------------------------	-----

6 PALIWO DLA MÓZGU.....	151
-------------------------	-----

JEDZ JAK GENIUSZ #6 WOŁOWINA POCHODZĄCA OD ZWIERZĄT KARMIONYCH TRAWĄ.....	178
--	-----

7	Żyj w zgodzie z jelitami.....	183
	JEDZ JAK GENIUSZ # 7 WARZYWA O CIEMNOZIELONYCH LIŚCIACH	213
8	CHEMICZNA CENTRALA MÓZGU	215
	JEDZ JAK GENIUSZ # 8 BROKUŁY.....	245

CZĘŚĆ 3

PRZEJMIJ KONTROLĘ.....	247
-------------------------------	------------

9	ZBAWIENNY SEN I HORMONALNI POMOCNICY.....	249
	JEDZ JAK GENIUSZ # 9 DZIKI ŁOSOŚ.....	269
10	ZALETY STRESU, CZYLI JAK BYĆ SILNIEJSZYM.....	271
	JEDZ JAK GENIUSZ # 10 MIGDAŁY.....	298
11	PLAN GENIUSZA.....	301
12	PRZEPISY I SUPLEMENTY.....	325

PODZIĘKOWANIA.....	343
---------------------------	------------

ŹRÓDŁA.....	346
--------------------	------------

BIBLIOGRAFIA.....	349
--------------------------	------------

INDEKS.....	372
--------------------	------------

O AUTORACH.....	383
------------------------	------------