

Spis treści

Wprowadzenie: Epidemia choroby Alzheimera	9
CZĘŚĆ PIERWSZA: Prawda o chorobie Alzheimera	17
1. Mity i nieporozumienia	19
2. Jak ważny jest styl życia	50
Ocena ryzyka	83
CZĘŚĆ DRUGA: NEURO plan	95
3. Odżywianie	97
Twój osobisty plan odżywiania	143
4. Ćwiczenia	161
Twój osobisty plan ćwiczeń fizycznych	185
5. Relaks	200
Twój osobisty plan relaksacyjny	215
6. Regeneracja	223
Twój osobisty plan regeneracji	242
7. Optymalizacja	254
Twój osobisty plan optymalizacji	280
Podsumowanie	296
Informacje dotyczące naszych badań	299
Przepisy kulinarne	305
Podziękowania	347
Przypisy	349
Indeks	373
O autorach	383