

SPIS TREŚCI

WSTĘP – 6

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI – 12

CZĘŚĆ PIERWSZA:

ZMIEN PODEJŚCIE, ZMIEN UMYSŁ – 15

ROZDZIAŁ 1: Zmiana to nic niezwykłego – 17

ROZDZIAŁ 2: Dlaczego rośliny? – 35

ROZDZIAŁ 3: Zasilanie mózgu – 42

ROZDZIAŁ 4: Potęgą mikroskładników odżywczych – 61

ROZDZIAŁ 5: Dieta w służbie umysłu – 77

ROZDZIAŁ 6: Świat nootropików – 91

ROZDZIAŁ 7: Suplementy wspomagające umysł – 132

CZĘŚĆ DRUGA:

PRZEPISY – 141

Dlaczego warto jeść zgodnie z porami roku – 142

Wiosna – 144

Lato – 172

Jesień – 200

Zima – 226

Rytuały – 252

Przepisy według posiłków – 276

7-dniowe wyzwanie – 278

Przewodnik po źródłach – 279

Słowniczek – 282

Tabele przeliczeniowe – 286

Przypisy – 287

Bibliografia – 293

Podziękowania – 307

Indeks – 309

Indeks potraw wg składników – 314

Spis potraw – 318

O autorce – 319