

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 11

ШАГ 1

КАК ПИТАЕТСЯ НАШ МОЗГ

ГЛАВА 1. Здоровье мозга: угроза кризиса	19
ГЛАВА 2. Знакомьтесь, самый большой привереда	35
ГЛАВА 3. Вода — источник жизни	47
ГЛАВА 4. Зачем мозгу жир?	57
ГЛАВА 5. Польза белка	83
ГЛАВА 6. Углеводы, сахара и другие сладости	95
ГЛАВА 7. Знакомьтесь, витамины и минералы	107
ГЛАВА 8. Еда — это информация	123
ГЛАВА 9. Лучшие в мире диеты для мозга	145
ГЛАВА 10. Не только еда	165

ШАГ 2

ПИТАНИЕ ДЛЯ СИЛЬНОГО УМА

ГЛАВА 11. Холистический взгляд на здоровый мозг	187
ГЛАВА 12. Предпочитаем качество количеству	209
ГЛАВА 13. Неделя здоровья мозга	229

ШАГ 3

ВПЕРЕД, К ЛУЧШЕЙ ДИЕТЕ ДЛЯ МОЗГА

ГЛАВА 14. Какая же ты, лучшая диета для мозга?	247
ГЛАВА 15. Три уровня заботы питания для мозга	277
ГЛАВА 16. Рецепты для здоровья мозга	317
Благодарности	353
Примечания	355