

SPIS TREŚCI

WSTĘP	13
--------------------	-----------

CZĘŚĆ PIERWSZA

DIETA JAKO STYL ŻYCIA	21
------------------------------------	-----------

Jak dieta i styl życia wpływają na funkcjonowanie mózgu	24
Dieta a choroba Alzheimera i demencja	53
Tlen – pierwiastek życia	58
Co to jest dieta MIND?	59

CZĘŚĆ DRUGA

ZAŁOŻENIA DIETY MIND	65
-----------------------------------	-----------

Zielone światło dla	67
Czarna lista	107
Siła w prostocie	112

CZĘŚĆ TRZECIA

JAKICH SKŁADNIKÓW POTRZEBUJE MÓZG	119
------------------------------------------------	------------

Bez białka nie ma życia	121
Węglowodany – paliwo dla mózgu	125
Tłuszcze są niezbędne	128
Post	133
Witaminy	139
Minerały – wielka trójka w walce o sprawny mózg	141
Związki organiczne	149

CZĘŚĆ CZWARTA

PRZEPISY	157
-----------------------	------------

PRZYPISY	248
-----------------------	------------