

Оглавление

Вступление от доктора Билла, доктора Винса и тренера Хейден	9
Нарушения здоровья мозга — теперь главная медицинская проблема	10
Не усложняй — получай удовольствие	12

ЧАСТЬ I

ПЛАН ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЗГА, ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА И ЛЮБОЙ БОЛЕЗНИ	15
---	----

Глава 1. Вырастите сад своего мозга	17
---	----

Глава 2. Суперполезные продукты: лекарства для вашего разума	40
---	----

Глава 3. Позаботьтесь о своем кишечнике — вашем втором мозге	91
---	----

Глава 4. Двигайтесь с умом!	105
-----------------------------------	-----

Глава 5. Думай с умом: восемь методов борьбы со стрессом, чтобы изменить свой мозг к лучшему	128
---	-----

Глава 6. Рецепт хорошего сна: как выспаться по ночам	160
--	-----

ЧАСТЬ II

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОДВИНУТЫЕ МЕТОДЫ ИЩЕЛЕНИЯ	189
---	-----

Глава 7. Как исцелиться от тревоги и депрессии	191
--	-----

Глава 8. Профилактика и лечение болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний	213
---	-----

Глава 9. Лечение СДВГ	234
-----------------------------	-----

Глава 10. Пейте с умом: профилактика алкоголизма	265
--	-----

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ III

ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ПО ЗДОРОВЬЮ МОЗГА,
КОТОРЫЕ МОГЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТЬ 287

Приложение 313

Благодарности 315

Рекомендуем к прочтению 318

Примечание и список литературы 320

Об авторах 330

Алфавитный указатель 332