

SPIS TREŚCI

Przedmowa dr. Keitha L. Blacka	9
Prolog	
ZDROWIE TWOICH PROCESÓW POZNAWCZYCH ...	13
Rozdział 1. TAK, MOŻESZ ZMIENIĆ SWÓJ MÓZG	19
Rozdział 2. MÓZG – PODSTAWY	43
Rozdział 3. DIETA LEPSZA DLA MÓZGU	71
Rozdział 4. ĆWICZENIA LEPSZE DLA MÓZGU	111
Rozdział 5. WPŁYW SUPLEMENTÓW	133
Rozdział 6. WPŁYW NAWODNIENIA	163
Rozdział 7. WPŁYW STRESU	189
Rozdział 8. DROGA DO LEPSZEGO MÓZGU	211
Rozdział 9. GRY, KTÓRYCH NAPRAWDĘ POTRZEBUJE TWÓJ MÓZG	231
Rozdział 10. ZACZNIJ HAKOWAĆ SWÓJ MÓZG	249
Epilog	
BIOHAKOWANIE MÓZGU W XXI WIEKU	277
Postowie: Szukanie szczęścia i miłości w świecie po koronawirusie ...	285
Podziękowania	289
O Autorkach	293
Słownik akronimów związanych z mózgiem	295
Przypisy	301