

Danksagungen	7
Gebrauchsanleitung für dieses Buch	8

TEIL I:

Erzielen Sie eine bessere Gehirn- und Gedächtnisleistung	13
---	-----------

Kapitel 1: Ihr Gehirn – ein Wunderwerk.....	14
--	-----------

Kapitel 2: Eine bessere Gehirnleistung erzielen	37
--	-----------

TEIL II:

Gehirnstärkung in 60 Sekunden	61
--	-----------

Kapitel 3: Woche 1: Ersatz – Lebensmittel, die Sie meiden sollten, und Ersatzmöglichkeiten	62
---	-----------

Kapitel 4: Woche 2: Stärkung – Essen Sie mehr von diesen die Hirnleistung stärkenden Supernahrungsmitteln	100
--	------------

Kapitel 5: Woche 3: Strategie – Befolgen Sie diese Tipps und Tricks zur Stärkung Ihres Gehirns und Ihres Gedächtnisses.....	153
--	------------

Kapitel 6: Woche 4: Ergänzung – Nutzen Sie diese Nahrungsergänzungsmittel, um Ihre Gehirngesundheit und Ihr Gedächtnis zu stärken.....	189
---	------------

Teil III:

Rezepte für ein fittes Gehirn	235
Frühstück	244
Getränke	251
Snacks, Dips und Brotaufstriche	260
Suppen und Eintöpfe	266
Salate und Salatdressings	271
Vorspeisen und Hauptgerichte	282
Desserts	290
Anmerkungen.....	298
Index.....	315