

CUPRINS

Introducere	XVII
--------------------------	-------------

Capitolul 1

Există motive ca să vă puneți în mișcare creierul!.....	1
--	----------

Două tipuri de memorie	1
------------------------------	---

Joc-test. Cum se prezintă memoria dumneavoastră vizuală?	2
--	---

Meniul dumneavoastră și capacitatea intelectuală	5
--	---

Creierul și ale sale trilioane de celule.....	6
---	---

Satisfaceți-vă pe deplin necesarul de zahăr	7
---	---

Alimentele bogate în glucide	8
------------------------------------	---

Memoria nu este un dat	11
------------------------------	----

Vitamina B complex: o adevărată creștere a energiei creierului dumneavoastră.....	13
---	----

Zece moduri de conduită care pot să vă ajute să gândiți mai bine.....	15
---	----

Șapte surse bune de acizi grași omega 3.....	19
--	----

Alimentele performante sau sabotoare	20
--	----

Fierul și memoria	21
-------------------------	----

Rolul zincului	22
----------------------	----

Alcoolul, prieten sau dușman?	22
-------------------------------------	----

Carnea grasă, cauză a slabelor performanțe intelectuale	23
---	----

Capitolul 2

Stresul? Nu, mulțumesc!	25
Joc-test. Măsurați-vă nivelul de stres	25
Alimente antistres	27
Broccoli.....	28
Ciocolata	28
Varza	29
Creveții	29
Spanacul	29
Lintea.....	30
Portocala	30
Pâine de făină și tărațe (integrală).....	30
Roșia	30
Iaurtul	30
Este dificil să scapi de stres.....	31

Capitolul 3

Cine este deci acest demon care vă epuizează?	33
Joc-test. Sunteți epuizat?.....	33
Situația de oboseală	34
Învingeți-vă oboseala.....	35
Atenție la alcool.....	36
...și la cafeină!.....	36
Faceți-vă plinul de vitamine și de minerale!.....	37
Alimentele antioboseală	37

Capitolul 4

Soluții nutriționale împotriva deprimării	39
Aveți o înfățișare posomorâtă?	39
Feriți-vă de lipsa de substanțe nutritive!	41
Vitaminele grupei B	42
Vitamina C	43
Seleniul	43
Alimentele care produc satisfacție	44

Capitolul 5

Păstrați-vă un ten proaspăt	47
Antioxidanții: un atu pentru o piele sănătoasă	48
Piele mixtă, uscată, grasă... ..	48
Secretul pentru un ten strălucitor	49

Capitolul 6

Pentru un păr sănătos și strălucitor	51
Promisiuni, promisiuni, promisiuni... ..	51
Cheratina protectoare	53
Fierul	53
Zincul	54
Vitaminele B	54
Complementele alimentare naturale	55
Polenul	55
Drojdia de bere	56

Lăptișorul de matcă	56
Lecitina	57

Capitolul 7

Soarele, un agresor de temut.....	59
Licopenul	59
Betacarotenul	60
Seleniul	60
Vitaminele C și E.....	60
Vitamina D	61

Capitolul 8

Nicio nevoie de lifting	63
Trebuie să știți să găsiți vitaminele și mineralele care vă sunt necesare!.....	64
Trei substanțe nutritive în ajutorul dumneavoastră	65
Vitamina C: o protecție pentru pielea dumneavoastră	65
Vitamina E: un antioxidant foarte puternic	66
Seleniul, supereroul oligoelementelor	66

Capitolul 9

În căutarea antioxidantilor.....	67
Elementul fitochimic.....	68
La ce servesc antioxidanții?	69
Antioxidanții cei mai puternici	69

Carotenul	70
Vitamina C	70
Vitamina E	71
Seleniul.....	72
Treizeci și două superalimente savuroase și bogate în antioxidanți	72

Capitolul 10

Ce trebuie să mâncați pentru a vă face

un corp frumos?.....	75
Glucidele și efortul muscular.....	75
Diversificați-vă proteinele	76
Cele mai bune surse de proteine	77
Ouăle: o sursă bună de aminoacizi	77
Brânzeturile uscate.....	77
Leguminoasele și derivatele lor, printre care tofu-ul.....	78

Capitolul 11

Corpul perfect sau sindromul lui Venus	79
Regimurile ... și creșterea din nou a greutateii	80
Sindromul lui Venus.....	80
Nu porniți războiul... împotriva kaloriilor!	81
Obezitatea și tulburările secundare.....	82
Cea mai bună modalitate de a pierde în greutate	83
Consumați multe legume!	85

Acordați-vă timp pentru a slăbi	86
Feriți-vă de aceste alimente!	87
Măsuri dietetice pentru talie	87
Puțină răbdare!	88
Joc-test	90

Capitolul 12

Aromele afrodisiace 93

Povești picante.....	94
Stimulați-vă imaginația sexuală	94

Fructele și legumele... cele mai bune arme

de seducție ale dumneavoastră!	95
Sparanghelul	95
Anghinarea	96
Avocado	96
Banana	96
Țelina.....	96
Ceapa.....	97
Cartoful.....	97
Fructe de mare pentru o noapte de neuitat	98
Stridie	98
Caviarul	98
Grădina secretă a mirodeniilor afrodisiace	99
Anasonul	99
Cuișoarele	100

Coriandrul	100
Ghimbirul	100
Iasomia	100
Menta	101
Muștarul	101
Moscul	101
Nucșoara	102
Hreanul	102
Șofranul	102
Cimbrișorul	102
Vanilia	102

Capitolul 13

Ghidul superalimentelor 105

Iaurtul: un aliat al longevității?	106
Fabricarea iaurtului	106
Beneficiile iaurtului	107
Un aliment polivalent	108
Sos aseasonat din iaurt în care se înmoaie crudități ...	109
Roșia savuroasă și bine coaptă	110
Plină de vitamine	111
... și de lycopen	111
Spanacul, leguma preferată de Popeye	112
Profilul nutrițional al piureului de spanac	112
Un zarzavat polivalent	113

Nucile, alunele, migdalele.....	113
Consumați moderat fructele cu coajă	114
Broccoli: un superaliment din familia verzelor	115
Profilul nutrițional al broccoli-ului	115
Ovăzul: bogat în fibre solubile	116
Somonul și acizii săi grași omega 3	117
Usturoiul: sinonimul vitalității	117
Ceaiul verde: ticsit de polifenoli	118
Afinele de Canada: virtuți antioxidante	119
O excelentă sursă de fibre alimentare	120
 Capitolul 14	
Scurtă informare privind vitaminele	
și mineralele esențiale	121
 Bibliografie și alte surse.....	123