

Оглавление

Благодарности	11
Пролог	13
ЧАСТЬ 1. ПРИЗНАЙ!	19
1. Настоящая еда и <i>MAD</i> питание	21
2. Проблема с массовым производством	35
3. <i>MAD</i> болезни	45
4. Безумная правда о <i>MAD</i>	51
5. Рекламу – детям, и другие скандалы	57
6. Кто главный в экономическом курятнике	67
7. Генетический слон в комнате	75
ЧАСТЬ 2. ОТКАЖИСЬ!	91
8. Умственный настрой и еда	93
9. Взять ответственность	99
10. Встреча умов	105
11. Токсичный ритм жизни и телевизор – близнецы-враги нашего ума	117
12. Что съедает вас	129
13. Это ваш ум на сканировании мозга	143
14. Эмоциональная неразбериха, деструктивное поведение ..	149
15. Я, мне и моя эпигенетическая среда	161
16. Органическая говядина, и ничего кроме говядины	173

17. Сахар: запретный плод?	195
18. Есть глютен или не есть глютен – вот в чем вопрос	221
19. Выспись – и на тренировку	231

ЧАСТЬ 3. ИЗМЕНИ! **237**

20. Двенадцать советов для изменения	239
21. Двадцать один рецепт «для затравки»	265

Заключение	287
-------------------------	------------

Примечания	289
-------------------------	------------

Об авторе	347
------------------------	------------