

DAVE ASPREY

HIRN TUNING

Die Bulletproof-Methode
für höhere geistige Leistungsfähigkeit,
besseren Schlaf und mehr Energie

riva

© des Titels »Hirntuning« von Dave Asprey (ISBN Print: 978-3-7423-0119-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



INHALT

Einleitung	7
Teil I Alles beginnt in Ihrem Kopf	17
1 Was Sie über Ihr Gehirn wissen sollten	21
2 Die mächtigen Mitochondrien	43
3 So werden Sie zum Meister Ihrer Nervenzellen	68
4 Entzündungen: Der Bauchspeck in Ihrem Gehirn ...	86
Teil II Sie haben die Kontrolle über Ihren Kopf	109
5 Treibstoff fürs Gehirn	112
6 Das Gehirn hemmende Nahrungsmittel	145
7 Gifte vermeiden, Entgiftung fördern	184

8	Die Auswirkungen von Licht, Luft und Kälte auf das Gehirn.	208
9	Besser schlafen, besser meditieren und weniger Sport treiben.	235
Teil III	Das zweiwöchige Hirntuning-Programm	267
10	Essen als Treibstoff für das Gehirn.	269
11	Die Hirntuning-Lebensweise	299
12	Nahrungsergänzung fürs Hirntuning.	325
13	Die Grenzen erweitern.	344
	Nachwort.	370
	Was kommt als Nächstes?	372
	Dank	374
	Über den Autor.	378
	Quellenangaben	379
	Stichwortverzeichnis	401