



Москоні Ліса

Їжа для мозку. Наука розумного харчування / пер. з англ. Валерія Глінка. – К. : Наш формат, 2019. – 336 с.

ISBN 978-617-7682-24-9 (паперове видання)

ISBN 978-617-7682-25-6 (електронне видання)

У певному сенсі мозок — це те, що ми їмо, — принаймні його здоров'я безпосередньо залежить від нашого харчування і способу життя. Це підтверджують наукові факти та приклади довгожителів з різних куточків світу, про які розповідає авторка цієї книжки. Та якою має бути їжа для мозку? Чи здатна лише сама оливкова олія врятувати від «Альцгеймера»? Яка глюкоза потрібна нашому мозкові? І як зробити свій корисний раціон не лише поживним, а й смачним?

Разом із Лісою Москоні ви пройдете тест, визначите свій рівень та скоригуєте власний раціон. Вам не доведеться вишукувати рецепти з кулінарних книжок і блогів — авторка ділиться своїми улюбленими. Так що жодних відмазок!