

خلاصہ چہار کتاب دربارہ

متابولیسزم

مؤلف: شیدا علی پور
ویراستار: فاطمہ فرہاد



فهرست

۵	کتاب اول؛ سرسخت
۲۳	کتاب دوم؛ رژیم برای تنظیم مجدد متابولیسم
۴۳	کتاب سوم؛ چه زمانی، چه بخوریم
۶۹	کتاب چهارم؛ مغزتان را زیست هک کنید

کتاب اول

سرسخت

نویسنده: دیو اسپری

خواندن این کتاب چه سودی برای من دارد؟ قابلیت شناختی خود را کامل به دست می‌آورید.

آیا عملکرد ذهنتان رضایت‌بخش است؟ آیا مغزتان به اندازه کافی هشیار، سریع و قابل اعتماد است تا هر روز در بازی زندگی پیروزتان کند؟

احتمالاً مثل اغلب آدمها، جوابتان منفی است. نشانه‌های رایجی چون مه مغزی، فراموشی و کمبود انرژی، نشان می‌دهد مغز ما عملکرد ضعیفی دارد.

این کتاب به همین موضوع می‌پردازد. می‌گویید چه تغییراتی را برای بازیابی وضوح ذهنی طبیعی خود باید در رژیم غذایی و سبک زندگی ایجاد کنید. این کتاب، با تکیه بر آخرین نوآوری‌ها در علوم اعصاب و زیست‌شناسی عصبی، به شما کمک می‌کند تا یک بار برای همیشه از قدرت واقعی مغز خود استفاده کنید.

در این کتاب، یاد خواهید گرفت:

- چرا باید مصرف شیر را کنار بگذارید اما بیشتر کره بخورید
- چرا چراغ‌های ال‌ای‌دی برایتان خوب نیست
- چگونه رابطه جنسی و شکلات می‌تواند به یادگیری شما کمک کند