

## SPIS TREŚCI

PROLOG	9
Zagadka z Sikinien	9
1. JAK NASZ MÓZG KONTROLUJE METABOLIZM	11
Nadwaga to tylko kwestia woli?	11
Mózg na wadze	19
<i>Checks and Balances</i> – zasada podziału władzy w naszym mózgu	21
Energia – droga wolna do mózgu	23
Energia na zamówienie – filiżanka cukru dziennie	30
System w warunkach stresu	35
Genialna myśl ewolucji	39
Zarządzanie energią w mózgu	44
Zasada łańcucha dostaw	46
<i>Brain pull</i> – <i>primus inter pares</i>	50
Narodziny samolubnego mózgu	53
Walka o władzę w łonie matki	56
Dlaczego sukces sportowy rodzi się w głowie	60
Współpraca w willi „Motoryka”	62
To wszystko kwestia zaopatrzenia w energię	66
Nocne napady głodu	68
Pantofelek w nas	74
Mózg i ciało w komfortowym zawieszeniu	78

2. JAK NASZ MÓZG ROZWIĄDUJE KRYZYSY ENERGETYCZNE KOSZTEM CIAŁA	87
<i>Global Silencing</i> – cisza w mózgu	87
Strategie zarządzania kryzysowego	88
Plan B oznacza: jeść więcej	91
Sukces dzięki terapii behawioralnej	94
Niekompetencja energetyczna – jedzenie jako wyjście awaryjne	96
Korek energetyczny w ciele	98
Diabetologia na kontrolowanym	105
Słodka krew – zaopatrzenie mózgu za niską cenę	111
„Agresywna” insulina – terapia z nieoczekiwanym skutkiem śmiertelnym	116
Dlaczego diety są bez sensu	123
Czy odchudzanie powoduje depresję?	130
Szczipłość dzięki operacji?	134
Cudowne środki z laboratorium	136
3. PRAWDZIWE PRZYCZYNY OTYŁOŚCI I CUKRZYCY – PROFILAKTYKA I ALTERNATYWY	143
Uszkodzony gen pamięci	143
Niedokrwienie mózgu	150
Jak chroniczny stres programuje nasz mózg	154
Zaprogramowany apetyt	163
Czy <i>food-cues</i> (sygnały żywności) mogą manipulować naszym zaopatrzeniem w energię?	165
Konsekwencje wizyty w kinie	172
Kiedy stres staje się traumą	178
Nasza całkowicie osobista biografia stresu	179
Konsole do gry i przeprogramowanie naszego metabolizmu mózgu	185
Błędne sygnały	188
Słodzik – fałszywa zapowiedź energii	191
Kortyzon – syntetyczny hamulec <i>brain pull</i>	192
Pochodne sulfonilomocznika – fałszywa energia	193
Antydepresanty – zdradliwe ukojenie	195

Opiaty – nagroda bez powodu	196
Konopie – łatwy sposób na wyłączenie stresu?	198
Alkohol – pozory spokoju i szczęścia	199
Prawdziwe przyczyny otyłości – jak je rozpoznać i zwalczać	201
Uczucia jako drogowskaz	213
Uzucie szczęścia	217
<i>Train the Brain</i>	220
Edukacja metaboliczna lub jak nasze dzieci mogą utrzymać smukłą sylwetkę	230
Utrata kompetencji	235
Jakie doświadczenia żywieniowe są ważne dla małych dzieci?	240
Jak rodziny mogą jeść lepiej?	241
Czy istnieje złe pocieszenie?	243
Czy sport może wzmocnić <i>brain pull</i> ?	244
Czy rodzice powinni walczyć z mediami?	244
Czy nasze dzieci potrzebują w szkole nowych przedmiotów?	246
Jaką rolę odgrywają alkohol i narkotyki?	246
Ile przerw i snu potrzebuje dziecko?	248
Epilog	251
<b>ZAŁĄCZNIK</b>	257
Wyjaśnienia pojęć	257
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	263
Nadwaga to tylko kwestia woli?	263
Energia na zamówienie – filizanka cukru dziennie	264
Genialna myśl ewolucji	265
Zarządzanie energią w mózgu	265
Narodziny egoistycznego mózgu	266
Dlaczego sukces sportowy rodzi się w głowie	267
Nocne napady głodu	267
Pantofelek w nas	268
<i>Global Silencing</i> – cisza w mózgu	269
Niekompetencja energetyczna – jedzenie jako wyjście awaryjne	270

Diabetologia na kontrolowanym	271
Dlaczego diety są bez sensu	274
Czy odchudzanie powoduje depresję?	275
Uszkodzony gen pamięci	276
Jak chroniczny stres programuje nasz mózg	277
Zaprogramowany apetyt	278
Kiedy stres staje się traumą	279
Konsole do gry i przeprogramowanie naszego metabolizmu mózgu	280
Błędne sygnały	280
Prawdziwe przyczyny otyłości – jak je rozpoznać i zwalczać	282
Uczucia jako drogowskaz	283
Edukacja metaboliczna lub jak nasze dzieci mogą utrzymać smukłą sylwetkę	283
Epilog	284
<b>PODZIĘKOWANIA</b>	<b>285</b>