

National Bestseller
Recipe Book

KOLACJE SUPERFOOD Odżywiaj swoje ciało i duszę

Dr BEATA KULESSA

Recipe Book



National Bestseller
Recipe Book

KOLACJE SUPERFOOD

Odżywiaj swoje ciało i duszę

Dr BEATA kULESSA

All rights reserved

*Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część
niniejszej książki nie może być reprodukowana w
jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez
pisemnej zgody Autora.*

©dystrubucja Estante

Dystrybucja: www.estante.pl

National Bestseller
Recipe Book



BESTSELLER
RECIPE
BOOK

AUTOR
BEATA KULESSA

ALL RIGHTS
RESERVED

BEATA KULESSA

DYSTRYBUCJA WWW.ESTANTE.PL

Spis treści

Dlaczego warto przeczytać tę książkę

Mój magiczny mózg siedziba geniuszu

Zdrowy mózg to klucz do pełnego życia

Sałatka Neuronów

Bufet endorfinowy

Mózgowa Mistrzowska Mieszanka

Mózgowa symfonia

Eksplozja Dopaminy

Literatura

Zdrowy mózg to klucz do szczęśliwego i pełnego życia!

składniki sałatki neuronów zawierają dużo błonnika, który pomaga regulować poziom cukru we krwi i utrzymuje stabilność energetyczną mózgu.

Regularne spożywanie tej sałatki może również przyczynić się do poprawy pamięci, koncentracji i funkcji poznawczych.

Wreszcie, sałatka neuronów jest łatwa do przygotowania, lekka i niskokaloryczna, co sprawia, że jest idealnym posiłkiem dla zdrowia mózgu. Dzięki regularnemu spożywaniu tego rodzaju sałatek możemy zadbać o kondycję naszego umysłu i zapewnić sobie dobre samopoczucie na długie lata.

Literatura

1.C. F. Haskell–Ramsay, P. A. Jackson, J. S. Forster, F. L. Dodd, S. L. Bowerbank, and D. O. Kennedy, “The Acute Effects of Caffeinated Black Coffee on Cognition and Mood in Healthy Young and Older Adults,” *Nutrients*, vol. 10, no. 10, Oct. 2018, doi: 10.3390/NU10101386.

2.I. Paz–Graniel et al., “Association between coffee consumption and total dietary caffeine intake with cognitive functioning: cross–sectional assessment in an elderly Mediterranean population,” *Eur J Nutr*, vol. 60, no. 5, pp. 2381–2396, Aug. 2021, doi: 10.1007/S00394–020–02415–W.

3.C. F. Haskell–Ramsay, P. A. Jackson, J. S. Forster, F. L. Dodd, S. L. Bowerbank, and D. O. Kennedy, “The Acute Effects of Caffeinated Black Coffee on Cognition and Mood in Healthy Young and Older Adults,” *Nutrients*, vol. 10, no. 10, Oct. 2018, doi: 10.3390/NU10101386.

4.Y. S. Handajani, A. Hengky, E. Schröder–Butterfill, E. Hogervorst, and Y. Turana, “Probiotic supplementation improved cognitive function in cognitively impaired and healthy older adults: a systematic review of recent trials,” *Neurological Sciences*, pp. 1–7, Dec. 2022, doi: 10.1007/S10072–022–06540–8/METRICS.

5.K. R. Sewell, K. I. Erickson, S. R. Rainey–Smith, J. J. Peiffer, H. R. Sohrabi, and B. M. Brown, “Relationships between physical activity, sleep and cognitive function: A narrative review,” *Neurosci Biobehav Rev*, vol. 130, pp. 369–378, Nov. 2021, doi: 10.1016/J.NEUBIOREV.2021.09.003.

6.B.Kulessa