

Sumário

Prefácio

9

1

Como a nutrição pode ajudar — minha experiência clínica

13

2

Erros clássicos na alimentação atual e suas repercussões

19

3

O que são os aditivos alimentares?

23

4

Alimentos potencialmente alergênicos

37

5

Cérebro: o centro das nossas emoções

49

6

Importância dos neurotransmissores

67

7

Radicais livres: mocinhos ou bandidos?

73

8

Intestino: o cérebro desconhecido

79

9

Depressão: sua relação com a nutrição

83

10

Meu cardápio funcional

99

Lista de compras

107

Referências

141

Tabelas

145

Créditos

187