

# Jasná mysl: Získejte zpět svou pozornost, paměť a radost ze života za 21 dní



[Mike Dow](#)

Jasná mysl: Získejte zpět svou pozornost, paměť a radost ze života za 21 dní - Mike Dow ke stažení PDF Vyzkoušejte malé zásadní změny, které proberou váš mozek a působí preventivně proti mozkovým chorobám! Nečekejte na Alzheimeru, pusťte se do prevence a užívejte si výhody jasné mysli. Kniha přichází s revolučním třítydenním programem, který pomocí změny stravy a některých návyků opět nastartuje váš mozek! Pomůže obnovit tři nejdůležitější chemické látky související s mozkem (serotonin, dopamin a kortizol) a vy začnete opět myslet jasněji, zvládnete se učit rychleji, vaše paměť se probere a zaplaví vás vlna kreativity následována přílivem optimismu, klidu a vnitřní rovnováhy.

