

obsah

© ÚVOD

- 8 Test – máte bystrý mozek?
- 11 Mozek je schopný změn

© ČÁST PRVNÍ

Chytrý mozek

- 20 Stručný průvodce centrem inteligence
- 28 Jak funguje paměť a učení
- 42 Co je moudrost, tvořivost a inteligence
- 54 Jak mozek stárne

© ČÁST DRUHÁ

Šest doporučení pro bystrý mozek

- 64 První doporučení: jídelníček
- 86 Druhé doporučení: cvičení
- 98 Třetí doporučení: léky
- 108 Čtvrté doporučení: společenský život
- 118 Páté doporučení: učení
- 130 Šesté doporučení: spánek

© ČÁST TŘETÍ

Šest nepřátel mozku a jak se jim bránit

- 142 První nepřítel: stres a úzkost
- 152 Druhý nepřítel: deprese
- 158 Třetí nepřítel: viscerální tuk
- 164 Čtvrtý nepřítel: nedostatek přírody
- 174 Pátý nepřítel: zdravotní příčiny
- 186 Šestý nepřítel: Alzheimerova choroba a jiné typy demence

© ČÁST ČTVRTÁ

Fitness program pro váš mozek

- 198 Zlepšete výkonnost svého mozku za pár minut denně
- 200 Zlepšete svoji pozornost a soustředění
- 216 Zlepšete si paměť
- 234 Zvyšte rychlost zpracování informací
- 242 Zlepšete si verbální dovednosti
- 248 Zlepšete si numerické dovednosti
- 256 Zlepšete si logické uvažování

© ČÁST PÁTÁ

Užitečné zdroje

- 270 Plán na rychlý rozjezd v 10 dnech
- 276 Zdravé recepty pro váš mozek
- 304 Rejstřík