

Předmluva 5

KAPITOLA PRVNÍ

Vědeckými objevy k mladší mysli 7

KAPITOLA DRUHÁ

Jak vyzrát na paměť 37

KAPITOLA TŘETÍ

Méně stresu znamená bystřejší mysl 65

KAPITOLA ČTVRTÁ

Procvičte si mozek hrami 91

KAPITOLA PÁTÁ

Potrava pro mysl 121

KAPITOLA ŠESTÁ

Mladší mozek vyžaduje dobrou tělesnou kondici 147

KAPITOLA SEDMÁ

Kvalitní vztahy jsou základem pro šťastné neurony 175

KAPITOLA OSMÁ

Pozor na léky 197

KAPITOLA DEVÁTÁ

Dvoutýdenní program pro mladší mozek 225

Poděkování 273