

OBSAH

JEN
PRO

Ž
E
N
Y

S přibývajícím věkem se ženám ztrácí mozková tkáň z hipokampu a oblasti temene – zde sídlí paměťové a vizuální (prostorově orientované) schopnosti. Tím lze vysvětlit neschopnost některých starších žen zapamatovat si věci a najít správnou cestu

Je ale důležité se těmto úkolům nevyhýbat. Při hledání cesty na nové místo si neberte na pomoc satelitní navigaci. Setrvejte u používání map a namáhejte si mozek novými vizuálními úkoly, například skládačkami, kurzem umělecké tvorby nebo tréninkem mozku online na počítači.

STRANA
66

STRANA
36

TIP

PRO LEPŠÍ PAMĚŤ

Když si jen obtížně pamatujete smysl komplikovaných slov, musíte se o jejich uložení do paměti aktivně postarat. Podívejte se na dané slovo do slovníku a napište si jeho význam vlastními slovy. Potom vyhledávejte příležitost k jeho opakovanému použití při konverzaci.

4 SLOVO TVŮRCŮ

5 NÁZOR KONZULTANTA

6 KAPITOLA PRVNÍ
NEUVĚŘITELNĚ
výkonný MOZEK

24 KAPITOLA DRUHÁ
VÁŠ MOZEK, *vaše rizika*

50 KAPITOLA TŘETÍ
TRÉNUJTE MOZEK
křížem krážem

86 KAPITOLA ČTVRTÁ
Život SE ZDRAVOU MYSLÍ

116 KAPITOLA PÁTÁ
VÝŽIVA *pro mozek*

140 REJSTŘÍK

