

Obsah

Úvod		9
	SOCIÁLNÍ MOZEK	
1. Vaše přátelství		20
2. Vaše štěstí		42
	MYSLÍCÍ MOZEK	
3. Váš stres		68
4. Vaše paměť		88
5. Vaše mysl		110
6. Vaše mysl – Alzheimerova choroba		130
	TĚLO A MOZEK	
7. Vaše strava a cvičení		154
8. Váš spánek		176
	BUDOUCÍ MOZEK	
9. Vaše dlouhověkost		200
10. Váš důchod		218
Zdroje		248
Poděkování		248