

# Obsah

Úvod	9
------	---

---

## **I. část – Fungování paměti**

1. Jak vzniká vzpomínka	21
2. Koncentrace pozornosti	32
3. Krátkodobá paměť	44
4. Pohybová paměť	55
5. Wikipedie v mozku	66
6. Prožitky a zkušenosti	79

---

## **II. část – Proč zapomínáme**

7. Ošemetnost vzpomínek	101
8. Mám to na jazyku	118
9. Nezapomenout si vzpomenout	130
10. To všechno odnes' čas	142
11. Na to zapomeň!	151
12. Přirozené stárnutí	160
13. Alzheimerova choroba	169



### III. část – Co paměť zlepšuje (či naopak narušuje)

14.	Okolnosti a souvislosti	183
15.	Vliv stresu	191
16.	Chvála spánku	202
17.	Prevence Alzheimerera	211
18.	Paradox paměti	220

---

	Příloha – A co s tím	226
	Literatura	238
	Poděkování	245
	O autorce	247