

OBSAH



8

JAK FUNGUJE MOZEK

Předmluva	7
Části mozku	10
Aktivní mozek	12
Propojování částí	14
Učení	16
Paměť	18
Stárnoucí mozek	20
Nezdravé stárnutí	22
Geny versus životní styl	24



26

TRÉNINK MOZKU

Dobrá kondice mozku	28
Nepřátelé mozku	30
Odpočinek a spánek	32
Fyzická aktivita	34
Čtení a psaní	36
Digitální technologie	38
Strava a mozek	40
Výživové doplňky a léčiva	42
Udržení zdravých smyslů	44
Testování smyslů	46
Společenské vazby	48

MOZEK V KONDICI
Mladá mysl v každém věku

Přeloženo z originálu:
The Brain Fitness Book

Autor: © Rita Carter

Vydalo: Familium, s.r.o.,
Boleslavská 2211, Černošice

Přeložila: Marcela Šlapalová

Odpovědná redaktorka: Viola Somogyi

Tisk a knižní zpracování:
TBB, a.s., Banská Bystrica, Slovensko

Grafický design & sazba:
Propaganda Art & Design, s.r.o.

1. vydání ČR, 2025

ISBN 978-80-88333-61-6

Familium
Dárky pro celou rodinu

Poprvé vydáno ve Velké Británii v roce 2021
nakladatelstvím Dorling Kindersley Limited
DK, One Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens,
Londýn, SW11 7BW

Copyright © 2021 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této
publikace nesmí být rozmnožena, vložena do
vyhledávacího systému nebo přenášena v jakékoli
formě nebo jakýmkoli prostředkem (elektronickým,
mechanickým, fotokopírováním, nahrávkou nebo
jiným způsobem) bez předchozího písemného
svolení vlastníka autorských práv.

www.dk.com



Penguin
Random
House



50

MYŠLENKOVÉ SCHOPNOSTI

Duševní procesy	52
Jsem normální?	54
Paměť a vybavování	56
Řečové dovednosti	60
Numerické schopnosti	62
Řešení problémů	66
Rozhodování	70
Koncentrace	72
Rychlost myšlení a reakční doba	74
3D vizualizace	76



78

ZKOUŠEJTE NOVÉ VĚCI

Cesta k novým dovednostem	80
Společenské aktivity	82
Paměťové výzvy	84
Tipy pro lepší paměť	86
Vytváření příběhů	88
Paměťový palác	90
Číselné rébusy	92
Slovní rébusy	94
Neverbální uvažování	96
Logické rébusy	98
Hlavalamy na kreativní uvažování	100

Hudba	102
Hra na klavír	108
Hra na kytaru	112
Kreslení	116
Šachy	120
Bridž	124
Keramika	128
Vázání uzlů	130
Ruční práce	134
Origami a tvoření z papíru	138
Zahradničení	142
Určování divokých rostlin	144
Poznávání stromů	146
Pozorování ptáků	148
Pozorování hvězd	152
Tenis	156
Golf	158
Plavání	160
Jóga	162
Tchaj-t'i	164
Tanec	166
Silový trénink a pilates	168
Cizí jazyk	170
Přijměte výzvu	178
Odpovědi	180
Rejstřík	188

Autorka **RITA CARTER**

Rita Carter píše, hovoří v rozhlasu a přednáší o lidském mozku. Je autorkou celosvětově úspěšných knih, např. *Mapping the Mind*, *Exploring Consciousness*, a *The Brain Book* (*Lidský mozek*), vydané nakladatelstvím Dorling Kindersley. Za svoje texty získala mnoho cen a Univerzita v belgické Lovani jí udělila titul Ph.D. za přínos ve výzkumu mozku.

Autorka hádanek **DR. GARETH MOORE**

Gareth Moore je autorem mnoha knih s hlavalami pro dospělé i děti. Je tvůrcem stránek www.BrainedUp.com a provozuje každodenní stránku s hlavalami www.PuzzleMix.com. Na univerzitě v Cambridge získal titul Ph.D. v oboru strojového učení.

POZNÁMKA PRO ČTENÁŘE

Ačkoli byly informace v této knize pečlivě přezkoumány, ani vydavatel, ani autor neposkytují zdravotní a fitness poradenství jednotlivým čtenářům. Informace uvedené v této knize tedy nejsou náhražkou rad odborníků a nemohou zastoupit zdravý úsudek a správné rozhodování ve věcech týkajících se osobního zdraví a kondice. Fyzická aktivita je potenciálně riskantní a rozsah této knihy nedovoluje odhalení všech rizik těchto aktivit. Pokud máte jakékoli zdravotní problémy nebo komplikace, vždy vám radíme je konzultovat s lékařem nebo jiným zdravotníkem. Nepokoušejte se sami diagnostikovat vážné nebo dlouhodobé problémy, aniž byste se nejprve náležitě poradili s kvalifikovaným praktickým lékařem, a vždy vyhledejte profesionální zdravotnické poradenství, pokud problémy přetrvávají. Pokud jste těhotná nebo užíváte léky na předpis, vyhledejte lékařské poradenství předtím, než léčbu změníte, vysadíte nebo započnete, začnete brát doplňky stravy nebo zahájíte alternativní terapii. Nikdy neignorujte rady lékaře nebo neodkládejte vyhledání poradenství nebo léčby kvůli informacím získaným z této knihy. Ani vydavatel, ani autor nejsou zodpovědní za ztrátu, újmu nebo poškození způsobené at' už přímo, či nepřímo použitím nebo zneužitím informací a rad z této knihy.