

Úvod: Jak udělat z dobrého mozku ten nejlepší . . . .	9
---	---

## Část 1

### *Devět zásad jak myslet na svůj mozek a vnést do života změnu*

KAPITOLA 1	
Váš mozek nikdy nezahálí . . . . .	19
KAPITOLA 2	
Pokud váš mozek pracuje správně, fungujete správně i vy: . . . . .	25
<i>Má-li váš mozek nějaké problémy, budete je mít i vy</i>	
KAPITOLA 3	
Váš mozek je nejsložitější orgán ve vesmíru . . . . .	43
<i>Aby Wall Street otiskl tolik informací, kolik se jich vejde do lidského mozku, musel by vycházet šest milionů let</i>	
KAPITOLA 4	
Lidský mozek je velmi měkký orgán uložený ve velmi tvrdé lebce: . . . . .	49
<i>Úraz mozku vám může změnit život, aniž by si toho kdokoli byl vědom</i>	

KAPITOLA 5	
Poznejte a chráňte životně důležité oblasti ve svém mozku: .....	59
	<i>Test mozkových oblastí podle kliniky doktora Amena</i>
KAPITOLA 6	
Jedna velikost nepadne všem .....	85
	<i>Většina problémů (jako je syndrom poruchy pozornosti, úzkostné stavy a deprese) nejsou izolované nebo jednoduché potíže</i>
KAPITOLA 7	
Jak to můžete vědět, aniž si to prohlédnete? .....	95
	<i>Nové poznatky získané zobrazovacími metodami</i>
KAPITOLA 8	
Všechno můžete změnit – svůj mozek i svůj život! .....	105
KAPITOLA 9	
Mýtus dokonalého mozku .....	113
	<i>Všichni potřebujeme trochu pomoci</i>

## Část 2

### *Program kliniky doktora Amena pro zdravý mozek*

KAPITOLA 10	
Mozek je nutno chránit .....	121
KAPITOLA 11	
Myslíte tak, jak jíte.....	141
	<i>Jídlo pro zdravý mozek</i>
KAPITOLA 12	
Mozek potřebuje zaměstnat.....	173
	<i>Aktivitou se mozek udržuje mladý</i>
KAPITOLA 13	
Tělocvik pro zdravý mozek.....	187

KAPITOLA 14	
Koordinace je soulad .....	195
KAPITOLA 15	
Mozek a sex .....	203
KAPITOLA 16	
Zlepšujeme skutečnost .....	221
<i>Mozek a naše vnímání</i>	
KAPITOLA 17	
Mozek a hudba .....	237
<i>Hudební vsuvky</i>	
KAPITOLA 18	
Mozek potřebuje klid.....	251
<i>Jak se bránit stresu, který zabíjí vaše nervové buňky</i>	
KAPITOLA 19	
Jak uchovat mozek stále mladý.....	267
<i>Předcházejte problémům stárnutí</i>	
KAPITOLA 20	
Dobíjení neuronů .....	289
<i>Specifické potravní doplňky</i>	
KAPITOLA 21	
Nejste na to sami .....	327
<i>Kde hledat pomoc</i>	
KAPITOLA 22	
Věnujte svému mozku patnáct dní a on se vám odmění .....	355
DODATEK	
Proč SPECT:.....	371
<i>Co může zobrazovací metoda SPECT     říci lékařům a pacientům, o čem se těžko     dozvědí jinde</i>	

Použité termíny . . . . .	387
Odkazy a další literatura . . . . .	391
Poděkování . . . . .	420
Rejstřík . . . . .	421
O autorovi . . . . .	435
Kliniky doktora Amena . . . . .	437
Amenclinic.com . . . . .	439