

# OBSAH

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Úvod                                                    | 13  |
| <b>ČÁST PRVNÍ: Neustále se vyvíjející mozek</b>         |     |
| 1. INDIVIDUÁLNÍ ROZDÍLY A OSOBNOST                      |     |
| <i>Hledání magického čísla</i>                          | 29  |
| 2. PAMĚŤ A POCIT „JÁ“                                   |     |
| <i>Mýtus o selhávající paměti</i>                       | 55  |
| 2.5. INTERMEZZO                                         |     |
| <i>Stručný životopis mozku</i>                          | 83  |
| 3. VNÍMÁNÍ                                              |     |
| <i>Co nám naše tělo říká o světě</i>                    | 107 |
| 4. INTELIGENCE                                          |     |
| <i>Mozek řešící problémy</i>                            | 131 |
| 5. OD EMOCÍ K MOTIVACI                                  |     |
| <i>Hadi, vratké mosty, Šílenci z Manhattanu a stres</i> | 159 |
| 6. SOCIÁLNÍ FAKTORY                                     |     |
| <i>Život mezi lidmi</i>                                 | 187 |
| 7. BOLEST                                               |     |
| <i>Bolí to, když dělám tohle</i>                        | 209 |

## ČÁST DRUHÁ: Volby, které činíme

### 8. VNITŘNÍ HODINY

*Jsou dvě hodiny ráno. Proč mám hlad?* 235

### 9. DIETA

*Potrava pro mozek, probiotika a volné radikály* 249

### 10. CVIČENÍ

*Na pohybu záleží* 275

### 11. SPÁNEK

*Konsolidace paměti, oprava DNA a ospalé hormony* 289

## ČÁST TŘETÍ: Nová dlouhověkost

### 12. DLOUHÝ ŽIVOT

*Telomery, želvušky, inzulin a zombie buňky* 305

### 13. CHYTŘEJŠÍ ŽIVOT

*Zlepšení kognitivních funkcí* 333

### 14. LEPŠÍ ŽIVOT

*Nejkrásnější dny našeho života* 353

### DODATEK

*Jak omladit svůj mozek* 385

Poznámky 387

Ilustrace 447

Poděkování 450

Jmenný rejstřík 451