

# Obsah

|                                                                                            | strana    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Předmluva .....                                                                            | 7         |
| Kapitola 1                                                                                 |           |
| <b>Úvod k tématu: Sílu šedým buňkám.....</b>                                               | <b>11</b> |
| Kapitola 2                                                                                 |           |
| <b>Dynamický mozek – Proč jsme stále chytřejší .....</b>                                   | <b>13</b> |
| Einsteinovy krysy a turbo-mozek .....                                                      | 14        |
| Neuro-evoluce: Mozek se vyvíjí .....                                                       | 18        |
| Neuro-revoluce: Nový světový názor na mozek .....                                          | 23        |
| Kapitola 3                                                                                 |           |
| <b>Co chcete vědět o šedých buňkách? Otázky a odpovědi na téma mozek.....</b>              | <b>25</b> |
| Kapitola 4                                                                                 |           |
| <b>Komplexní mozek – Proč se někteří lidé projevují zároveň jako géniové i blázni.....</b> | <b>29</b> |
| Učit se – Od vlastníka mozku k uživateli mozku .....                                       | 29        |
| Hrát si – Člověk a jeho kreativita .....                                                   | 40        |
| Snít – Vysněné skutečnosti prožít .....                                                    | 46        |
| Emoce – Chemie našich citů .....                                                           | 50        |
| Kapitola 5                                                                                 |           |
| <b>Mozkové rytmy – Vnitřní hodiny v hlavě .....</b>                                        | <b>58</b> |
| Kapitola 6                                                                                 |           |
| <b>Program „Brain-Tuning“ .....</b>                                                        | <b>64</b> |
| Výživa mozku .....                                                                         | 64        |
| Mozková gymnastika .....                                                                   | 77        |
| Mentální trénink mozku .....                                                               | 87        |
| Soubor metod „Brain-Tuning“ .....                                                          | 107       |

Kapitola 7

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| <b>Léčící mozek – dlouhý život a šedé buňky.....</b> | <b>110</b> |
|------------------------------------------------------|------------|

Dodatek

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Einstein a Methusalem ..... | 124 |
|-----------------------------|-----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Výživné mikrolátky pro mozek ..... | 139 |
|------------------------------------|-----|