



Spis treści

⊙ WSTĘP

- 8 Quiz: Sprawność twojego umysłu
- 11 Tak, możesz zmienić swój mózg

⊙ CZĘŚĆ PIERWSZA

Nasz niezwykły mózg

- 20 Siedlisko naszych myśli: krótki przewodnik po mózgu
- 28 Na czym polega pamięć i proces uczenia się
- 42 Jak działają mądrość, kreatywność i inteligencja
- 54 W jaki sposób mózg się starzeje

⊙ CZĘŚĆ DRUGA

Sześć szczepionek przeciwko degradacji mózgu

- 64 SZCZEPIONKA NR 1 dieta
- 86 SZCZEPIONKA NR 2 ćwiczenia fizyczne
- 98 SZCZEPIONKA NR 3 leki
- 108 SZCZEPIONKA NR 4 relacje społeczne
- 118 SZCZEPIONKA NR 5 uczenie się
- 130 SZCZEPIONKA NR 6 sen



© CZĘŚĆ TRZECIA

Szkodniki mózgu i jak się przed nimi ustrzec

- 142 SZKODNIK MÓZGU NR 1 stres i lęk
- 152 SZKODNIK MÓZGU NR 2 depresja
- 158 SZKODNIK MÓZGU NR 3 tłuszcz trzewiowy
- 164 SZKODNIK MÓZGU NR 4 środowisko
- 174 SZKODNIK MÓZGU NR 5 problemy zdrowotne
- 186 SZKODNIK MÓZGU NR 6 choroba Alzheimera i inne formy otępienia

© CZĘŚĆ CZWARTA

Program usprawniania mózgu

- 198 Popraw sprawność mózgu
- 200 Jak ćwiczyć uwagę i skupienie
- 216 Jak poprawić pamięć
- 234 Szybsze przetwarzanie informacji
- 242 Jak poprawić sprawność językową
- 248 Jak lepiej radzić sobie z liczbami
- 256 Jak polepszyć zdolność rozumowania

© CZĘŚĆ PIĄTA

Do dzieła

- 270 Dziesięciodniowy plan naprawczy
- 276 Przepisy dla zdrowia mózgu
- 304 Indeks