

Obsah

Úvod	7
I. Něco o mozku	9
II. Cvičení pozornosti	17
III. Paměť	21
IV. Zrak a rozvoj smyslů	29
V. Asociace	32
VI. Mozková aktivita	36
VII. Spánek	39
VIII. Duševní aktivita	43
IX. Proces zapomínání	47
X. Změny v mozku	53
XI. Látky pro mozek	57
XII. Stres a jeho fáze	63
XIII. Bojujeme proti stresu	68
XIV. Bílkoviny a jejich význam	74
XV. Relaxace a její provádění	77
XVI. Vlivy regenerace	87
XVII. Trénink mozkových funkcí	91
XVIII. Celkové shrnutí	102