

Obsah

	strana
Předmluva	7
Kapitola 1	
Úvod k tématu: Sílu šedým buňkám	11
Kapitola 2	
Dynamický mozek – Proč jsme stále chytřejší	13
Einsteinovy krysy a turbo-mozek	14
Neuro-evoluce: Mozek se vyvíjí	18
Neuro-revoluce: Nový světový názor na mozek	23
Kapitola 3	
Co chcete vědět o šedých buňkách? Otázky a odpovědi na téma mozek	25
Kapitola 4	
Komplexní mozek – Proč se někteří lidé projevují zároveň jako géniové i blázni	29
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	
Mozkové rytmy – Vnitřní hodiny v hlavě	58
Kapitola 6	
Program „Brain-Tuning“	64
Výživa mozku	64
Mozková gymnastika	77
Mentální trénink mozku	87
Soubor metod „Brain-Tuning“	107

Kapitola 7

Léčící mozek – dlouhý život a šedé buňky. 110

Dodatek

Einstein a Methusalem 124

Výživné mikrolátky pro mozek 139