

# Obsah

## Běžím, tedy jsem

Běh je nejmasovějším sportem planety. Právě díky němu se člověk stal nejuspěšnějším živočišným druhem. /6

MARTIN M. ŠIMEČKA

## Diagnóza puberta

Nové objevy vysvětlují, proč se teenageři chovají tak nesnesitelně. /14

ANNEKE HUDALLA

## Můžeme být nesmrtelní

Lidstvo ještě nikdy nebylo tajemství „věčného života“ tak blízko. /22

JIŘÍ SOBOTA

## Jsem rád sám

Pohled do duše lidí, kteří neumějí být součástí davu. /30

JIŘÍ SOBOTA

## Pravda o ženském mozku

Co odhaluje výprava do lidské mysli. /38

PETR TŘEŠŇÁK

## Ukradený spánek

Pro člověka 21. století představuje spánek stále vzácnější zboží. /46

PETR TŘEŠŇÁK

## Záhada svobodné vůle

Vědci nahlíží do hlubin lidského mozku a zkoumají, zda jsme opravdu pány svých rozhodnutí. /54

JIŘÍ SOBOTA

## Nová éra práce

Stálé zaměstnání a pevná pracovní doba se stávají minulostí. Přicházejí mnohem dobrodružnější časy. /60

ANNEKE HUDALLA, TOMÁŠ LINDNER

## Chvála lenosti

Proč mozek pracuje nejlépe, když nepracujeme. /70

TOMÁŠ LINDNER

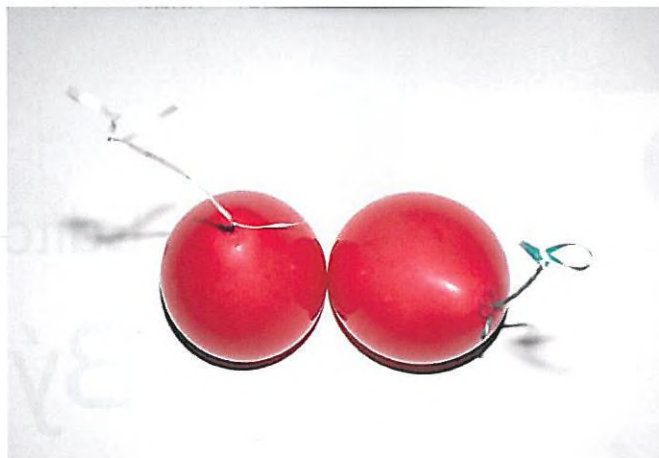


FOTO MILAN JAROS

## Hledá se zdravé jídlo

Čím to je, že se odborníci na výživu tak často mýlí. /76

PETR TŘEŠŇÁK

## Nestíháme. Proč?

Co se v čase, který máme k dispozici, dá stihnout? A co je naopak lepší pustit k vodě? /84

KAROLÍNA VRÁNKOVÁ

## Léčba meditací

Ty nejlepší věci na světě jsou občas zadarmo. /90

PETR TŘEŠŇÁK

## Nové slabší pohlaví

Vzestup žen je i v Česku stále rychlejší a viditelnější. Ale co se mezitím děje s muži? /98

SILVIE LAUDER

## Pomoc! Informace!

Čelíme záplavě dat. Jak se v nich neutopit a naopak je využít? /106

TOMÁŠ LINDNER

## Uklízení posiluje zdraví

Proč je tak těžké zbavit se nepotřebných věcí. /112

PETR TŘEŠŇÁK

## Krásná budoucnost bez lidí

Umělá inteligence nebezpečně změní svět. Už brzy. /118

JIŘÍ SOBOTA

## Smích je lék

To, že se smějeme, má pro lidskou společnost nenahraditelný význam. /124

SILVIE LAUDER