

# OBSAH

## ÚVOD ..... 7

### 1. ČÁST PROČ VŠICHNI POTŘEBUJÍ PŘELSTÍT ALZHEIMERA ..... 25

- 1. kapitola Váš mozek, pokud trpíte Alzheimerem ..... 27
- 2. kapitola Vyhodnoťte své riziko Alzheimerovy choroby ..... 51

### 2. ČÁST CHYTRÉ NÁPADY JAK PŘELSTÍT ALZHEIMERA ..... 75

- 3. kapitola Chytré nápady týkající se společenského života ..... 77
- 4. kapitola Chytré stravovací nápady ..... 95
- 5. kapitola Chytré cvičební nápady ..... 123
- 6. kapitola Chytré nápady na odolnost vůči stresu ..... 145
- 7. kapitola Chytré nápady pro trénink mozku ..... 171
- 8. kapitola Chytré nápady týkající se spánku ..... 193

### 3. ČÁST VÁŠ OSOBNÍ PLÁN JAK PŘELSTÍT ALZHEIMERA ..... 213

- 9. kapitola Tři týdny pro celý další zdravý život ..... 215
- 10. kapitola Recepty pro bystrý mozek ..... 255
- 11. kapitola Tělesné cvičení pro bystrý mozek ..... 303
- 12. kapitola Hry pro bystrý mozek ..... 311

Pomůcky pro bystrý mozek ..... 341

Slovníček pojmů ..... 353

Poznámky ..... 357

Rejstřík ..... 387