

OBSAH

Úvod		9
Část I	VŠE JE ZAMLŽENÉ A ZMATENÉ	13
Kapitola 1	„Prostě mám pocit, že to nejsem já“	15
Kapitola 2	Může za to váš mozek	23
Část II	JÍDLO A NÁLADA	33
Kapitola 3	Sacharidy: vrcholy a pády	35
Kapitola 4	Tuky ve stravě: dobré, horší a úplně nejhorší	49
Kapitola 5	Bílkoviny: stavební kameny lidského těla i mozku	61
Kapitola 6	Prizpůsobená středomořská dieta	71
Část III	VŠIVÁCI, KTERÍ ŠKODÍ MOZKU	83
Kapitola 7	Příliš mnoho léků	85
Kapitola 8	Jak se vypořádat s toxiny	103
Část IV	ÚPRAVY ŽIVOTNÍHO STYLU	109
Kapitola 9	Náš příliš sedavý životní styl	111
Kapitola 10	Světlo, spánek a technologie	121
Kapitola 11	Digitální rozptýlení	133
Kapitola 12	Epidemie samoty	141
Kapitola 13	Duchovní strádání	149
Část V	ZVLÁŠTNÍ PÉČE VE ZVLÁŠTNÍCH PŘÍPADECH	155
Kapitola 14	Mateřský mozek	157
Kapitola 15	Podzimní chvíle	163
Část VI	PROGRAM NA ROZPTÝLENÍ MOZKOVÉ MLHY	173
Kapitola 16	Přehled programu	175
Kapitola 17	Den po dni	197
Závěr		237
Příloha A	Testy <i>n-back</i>	239
Příloha B	Mixér, lahev a pár drobných	249
Poznámky		255
O autorovi		287