

Lawrence C. Katz, Manning Rubin

## Jak trénovat mozek

65 neurobiologických cvičení na zlepšení paměti

a kondice

# Obsah

Z anglického originálu *How Your Brain Works: 65 Activities Exercise to Help Prevent Memory Loss and Boost Mental Fitness* vydaného v nakladatelství Workman Publishing Company, New York, roku 1999

přeložila Petra Věšková

Obálku navrhl Tomáš Dudušík

Na obálce použita fotografie NINA-Jetage Service

V roce 2003 vydalo NINA, a.s.

Nakladatelství Lichová noviny

Předmluva 7

Odporúčaná redaktořka: Soňa Šanliková

(1) Neurobik: Nová věda o tréninku mozku 9

(2) Jak pracuje mozek 14

(3) Jak funguje neurobik 28

(4) Začátek a konec dne 34

(5) Cesty do práce a domů 40

(6) V práci 48

(7) Na nákupech 56

(8) Při jídle 61

(9) Volný čas 69

Poznámky 78