

# Obsah

<b>Úvodem</b>	9
<b>Vše o mentální kondici</b>	14
<b>Mentální kondice – co to znamená?</b>	14
<b>Mentální kondice – PROČ?</b>	15
<b>Fakta o mozku</b>	16
Rozdělení koncového mozku na dvě poloviny	18
Dělení mozku na tři části	19
Čtyři styly myšlení a chování (podle Neda Herrmanna)	21
<b>Schopnosti mozku pod lupou</b>	22
Koncentrace – co to je?	22
Zapomnětlivost je způsobena nedostatkem koncentrace	23
Paměť – co je to?	25
Tři stupně paměti podle Frederica Vestera	26
Typy paměti	27
Druhy paměti	27
Psychické příčiny	28
Organické příčiny	28
Biochemické příčiny	29
Fantazie a kreativita	29
Dynamikou ke kreativitě	30
Uvolněnost dává prostor kreativitě	31
Brain moving – pohybem k rozvoji mozku	32

## Úspěšný je ten, kdo správně jí «« 36

<b>Snídejte jako král!</b> .....	36
<b>Strava vhodná pro mozek</b> .....	38
Bez bílkovin to nejde! .....	38
Vitamíny pro mozek .....	39
Minerální látky pro rozum .....	41
Nápoje podporující myšlení .....	42
Pijte, pijte, pijte! .....	43
Další poznatky o fungování mozku .....	43

## Testy, testy, testy... «« 45

Test 1 Paměť a koncentrace v každodenním životě .....	45
Test 2 Co si dokážu nejlépe zapamatovat? .....	49
Test 3 Mám dostatek fantazie a kreativity? .....	52
Test 4 Jaký mám typ paměti? .....	57
Test 5 Jaký mám typ mozku? .....	59

## Program pro trénink mozku «« 65

Na co byste si měli dát před začátkem tréninku pozor .....	65
Trénink mozku – lekce 1 .....	66
Trénink mozku – lekce 2 .....	73
Trénink mozku – lekce 3 .....	79
Trénink mozku – lekce 4 .....	86
Trénink mozku – lekce 5 .....	93
Trénink mozku – lekce 6 .....	101
Trénink mozku – lekce 7 .....	107

Trénink mozku – lekce 8 .....	114
Trénink mozku – lekce 9 .....	119
Trénink mozku – lekce 10 .....	126
Trénink mozku – lekce 11 .....	132
Trénink mozku – lekce 12 .....	136
Trénink mozku – lekce 13 .....	145
Trénink mozku – lekce 14 .....	151
Trénink mozku – lekce 15 .....	157
Trénink mozku – lekce 16 .....	166
Trénink mozku – lekce 17 .....	171
Trénink mozku – lekce 18 .....	176
Trénink mozku – lekce 19 .....	181
Trénink mozku – lekce 20 .....	188
Trénink mozku – lekce 21 .....	191
Trénink mozku – lekce 22 .....	195

## Řešení

«« 201

Literatura .....	219
Doporučená hudba .....	221