

OBSAH

PŘEDMLUVA – Trénujte mozek pohybem 10

1. Náš proměnlivý mozek 13
2. Utečte stresu 31
3. Lepší soustředění 67
4. Opravdová pilulka štěstí 95
5. Trénujte paměť pohybem 121
6. Pohybem ke kreativitě 149
7. Mozek ve vývinu 165
8. Zdravé stárnutí mozku 181
9. Pravěký mozek v digitální době 195
10. Mozková dávka 212

DOSLOV 214

SLOVNÍČEK POJMŮ 216

SEZNAM LITERATURY 221

REJSTRÁK 229

PODĚKOVÁNÍ 239