

# Obsah

<i>Úvod</i>	13
<b>1. Nebezpečí pro mozek</b>	<b>19</b>
<b>2. Umíte o svůj mozek pečovat?</b>	<b>27</b>
<b>3. Poznejte svůj mozek</b>	<b>35</b>
<b>4. Cesta kolem světa mentálního zdraví</b>	<b>45</b>
<b>5. Klíče k mentálnímu zdraví</b>	<b>57</b>
<b>6. Zvyšujte svou kognitivní rezervu</b>	<b>61</b>
Kognitivní rezerva a ochrana intelektu	63
Učte se nové věci	68
Rozvíjejte svou mluvu	70
Procvičujte svoji paměť	71
Probouzejte svou zvědavost	73
Další výhody kognitivní rezervy	77
<b>7. Trénujte své srdce</b>	<b>83</b>
Význam fyzické aktivity pro mozek	84
Fyzická aktivita a mentální výkon	88
Aktivujte svou mysl pomocí fyzického cvičení	90
<b>8. Dopřejte neuronům výživu</b>	<b>99</b>
Zařaďte do svého jídelníčku zdravé tuky	100
Vyvarujte se oxidace mozku	104

Dostatečná hydratace těla prospívá i mozku	106
Vybírejte si správné zdroje energie	108
Co dalšího prospívá nervovému systému	110
Jezte společně s rodinou	110
Vitaminové doplňky	111
Omezení kalorií	112
Červené víno	113
Čokoláda a káva	113
Tryptofan	114
Zelený čaj	115
Příklad zdravého menu pro mozek	116
<b>9. Spánek pro zdraví mozku</b>	<b>121</b>
Spánek a odpočinek	123
Spánek, paměť a kognitivní rezerva	125
Spánek a emoce	130
<b>10. Eliminujte ze svého života stres</b>	<b>135</b>
<b>11. Zaměřte se na pozitivní emoce</b>	<b>149</b>
Užívejte si příjemných emocí	151
Dejte svému životu smysl	152
Prožívejte proud života	154
<b>12. Sociální život</b>	<b>163</b>
Socializace jako protijed na úpadek intelektu	166
Socializace jako ochrana mysli	168
<b>13. Vytvořte si styl života, který je zdravý pro nervový systém</b>	<b>177</b>
<b>14. Místo epilogu: výchovou ke zdravému mozku</b>	<b>191</b>