

## OBSAH

.....

Úvod: Žádná velká věda / 11

Sebehodnocení: Hrozí vám degenerace mozku? / 31

### PRVNÍ ČÁST – MOZEK: POZNEJTE SVOU ČERNOU SKŘÍŇKU

1/ Co vás dělá *vámi* / 41

2/ Nová definice úbytku kognitivních funkcí / 60

3/ Dvanáct škodlivých mýtů a pět pilířů, na nichž můžete stavět / 89

### DRUHÁ ČÁST – MOZKOVÝ TRUST: JAK NEPŘIJÍT O ROZUM

4/ Zázračný pohyb / 109

5/ Síla životního smyslu, učení a objevování / 127

6/ Potřeba spánku a odpočinku / 143

7/ Potrava pro mozek / 169

8/ Společenským životem ke zdraví / 201

9/ Pojdme si to shrnout: Dvanáct týdnů pro bystřejší mozek / 211

### TŘETÍ ČÁST – DIAGNÓZA: CO DĚLAT, ABY SE VÁM DAŘILO

10/ Diagnostika a léčba churavějícího mozku / 231

11/ Jak dál po finanční i emoční stránce

se speciální poznámkou pro pečovatele / 267

Závěr: Světlé zítřky / 291

Poděkování / 295

Poznámky / 297

Rejstřík / 314