

Obsah

O autorce	9
Řekli o knize	10
Předmluva	13
První část: STAVEBNÍ PRVKY	
Úvod	17
Mít strach je normální	17
Jak pracovat s touto knihou	18
Dlouhá hra a nutnost tréninku	19
Seznamte se s Cindy, vaší průvodkyní na této cestě	20
Těší mě, že vás mohu provázet	21
Proč neurověda? (není to jen další knížka o paměti)	21
Metakognice	21
1. Přínos neurovědy	23
Je to všechno jen v mé hlavě?	24
Křehký a odolný lidský mozek	26
Nenechte se příliš vyděsit	27
Váš osobní problém	29
Problém společnosti	31
Problém pro každého, komu je víc než pětadvacet	31
Neurověda nabízí nový zdroj naděje	33
Umírněná naděje	33
Je pro mě tato kniha vhodná?	34
2. Proč mají lidé potíže s pamětí	37
Přesnější vymezení paměti	37
Co způsobuje potíže s pamětí?	38
Ne vždy jde o demenci	38
Čtyři hlavní typy potíží s pamětí	44
Vaše první paměťová strategie: Dávejte pozor	56

3. Paměť v mozku	61
ZVON: osvědčená technika ukládání vzpomínek	61
Kde v mozku najdeme paměť?	66
Krátkodobá paměť (alias pozornost a pracovní paměť)	66
Dlouhodobá paměť	69
4. Kognitivní rezerva: notoricky známý fakt	83
Příběh o mozcích	83
Zrození nové teorie	85
Penzijní spoření mozku	87
Minimalizace ztrát: Ošklivá pravda	89
5. Posilujte mozek s využitím neuroplasticity	101
Fakta a údaje o pozitivní plasticitě mozku	102
Síť kognitivní kontroly	112
Křivka závislosti odpovědi na dávce	113

Druhá část: DOVEDNOSTI

6. Pohybem k většímu mozku	117
Důvody, proč nesnáším cvičení / nemohu cvičit	118
Věda: Proč je pohyb pravděpodobně to nejlepší, co můžete udělat pro svůj mozek	119
Jaký druh fyzické aktivity máte rádi?	128
Kolik cvičení potřebujete?	130
Cíle	130
Zajistěte si podporu	135
7. Učte se novým věcem	137
Vědecké poznatky o učení se nových věcí	137
Víc než jen hry pro mozek	138
Co se chcete naučit: Seznam aktivit pro mozek	139
Proč: Naučte se něco nového	140
Jak: Strategie, které vám usnadní učení nových věcí	142
8. Zmírněním stresu k většímu mozku a lepšímu soustředění	153
Stres oslabuje paměť v současnosti i do budoucna	153
Dlouhodobá hra: Udržování účtu penzijního spoření mozku a optimalizace investic	156

Neurovědecké poznatky o stresu	158
Reakce můžete ovládat víc, než si myslíte	160
Úzkost vyvolaná působením stresu shora dolů neboli Obavy a ruminace	161
Přerušení limbického únosu a obnovení schopnosti soustředit se	162
9. Spánek	171
Spánek pomáhá paměti v současnosti	171
Záleží na množství spánku	172
Léky na spaní mohou negativně ovlivnit utváření vzpomínek	175
Kroky na podporu spánku bez využití medikace	177
Zkroťte myšlenky	180
10. Jezte zeleninu	183
Proč je výživa důležitá?	183
Váš výživový plán	190
11. Pozor na léky	193
Léky na podporu paměti	193
Doplňky stravy na podporu paměti	194
Léky na zlepšení pozornosti	194
Léky omezující paměť	195
Delirium	196
Popíjení s kamarády	197
Paměťová strategie: Externí pomůcky	198
12. Společenské kontakty s hlubším záměrem	203
Proč život, který dává hlubší smysl, pomáhá paměti	203
Společenské kontakty a paměť	206
Pokračujte s lepší pamětí	210
Poděkování	211
Bibliografie a odkazy	213