

OBSAH

PREDSLOV – Rozcvička pre mozog 10

1. Prispôsobivosť mozgu 12
2. So stresom opreteký 32
3. Zvýšená pozornosť 72
4. Skutočné antidepresívum 104
5. Precvičovanie pamäti 134
6. Pohybom ku kreativite 164
7. Mozog vo vývoji 182
8. Zdravý mozog s pribúdajúcimi rokmi 200
9. Mozog z doby kamennej v digitálnej ére 214
10. Odporúčaná dávka pohybu pre mozog 232

DOSLOV 234

SLOVNÍK 236

ODKAZY 241

POĎAKOVANIE 249