

Obsah

Úvod: Nie je to žiadna veda	13
Samodiagnostika: Hrozí vám riziko mentálneho úpadku?	31

1. ČASŤ

MOZOG – ZOZNÁMTE SA SO SVOJOU ČIERNOU SKRINKOU

Prvá kapitola: Čo z vás robí vás	41
Druhá kapitola: Nový pohľad na kognitívny úpadok	59
Tretia kapitola: 12 škodlivých mýtov a 5 pilierov zdravia	85

2. ČASŤ

MOZGOVÝ TRUST – AKO NESTRATIŤ HLAVU

Štvrtá kapitola: Zázrak pohybu	105
Piata kapitola: Sila zmyslu života, učenia a objavovania	123
Šiesta kapitola: Potreba spánku a oddychu	139
Siedma kapitola: Potrava pre myseľ	165
Ôsma kapitola: Spájať a chrániť	195
Deviata kapitola: Zrekapitulujme si to (12 týždňov k bystrejšiemu mozgu)	205

3. ČASŤ

DIAGNÓZA – ČO ROBIŤ, ABY SA VÁM DARILO

Desiata kapitola: Diagnostika a liečba chorého mozgu	223
Jedenásta kapitola: Ako zvládnuť finančné a emocionálne prekážky po stanovení diagnózy, so špeciálnym odkazom pre opatrovateľov	257
Záver: Žiarivá budúcnosť	277

Podakovanie	281
Poznámky	283
Register	303