

SPIS TREŚCI

Przedmowa IX

CZĘŚĆ I 1

Mózg i jego działanie – kilka słów wprowadzenia 1

1. Cztery obszary zdrowia mózgu 3
2. Co ma neuronauka do zdrowia mózgu? 15
3. Najważniejsze poznawcze trio: uwaga, pamięć i funkcje wykonawcze 26

CZĘŚĆ II 39

Strategie poznawcze i elementy stylu życia wzmacniające funkcje mózgu 39

4. Które strategie mają największy potencjał? 41
5. Co dają mózgowi ćwiczenia fizyczne? 55
6. Kontakty społeczne i mózg: więzi międzyludzkie wzmacniają powiązania neuronalne 69
7. Korzyści trenowania mózgu: aktywności umysłowe i hobby warte uwagi 82

CZĘŚĆ III 95

Inne potencjalne sposoby zapobiegania problemom poznawczym 95

8. Twój mózg jest tym, co jesz: odżywianie i poznanie 97
9. Sen i korzyści wypoczętego mózgu 111
10. Ukoić zestresowany mózg 123
11. Czy problemy zdrowotne i palenie wpływają na działanie mózgu? 137

CZĘŚĆ IV 147

Naprzód! Przełożyć intencję na działanie 147

12. Utrzymać zdrowe zmiany stylu życia 149

Na zakończenie. Podsumowanie tego, co najważniejsze dla zdrowia mózgu 159

Podziękowania	165
Pytania klubu książki	167
Załącznik A: Nauka w neuronauce	168
Załącznik B: Krótki przegląd technik neuroobrazowania	171
Załącznik C: Specjaliści, których usługi służą zdrowiu mózgu	173
Przypisy	175
Indeks rzeczowy	189
O Autorze	193