

SPIS TREŚCI

Wstęp. Nie ma w tym nic osobliwego	9
Samocena. Czy jesteś w grupie ryzyka związanego z degradacją mózgu?	31

CZĘŚĆ I. MÓZG: POZNAJ SWOJĄ WEWNĘTRZNĄ CZARNĄ SKRZYNKĘ..... 37

Rozdział 1	
Co sprawia, że jesteś tym, kim jesteś	41
Rozdział 2	
Pogorszenie funkcji poznawczych – przededefiniowanie ...	63
Rozdział 3	
Dwanaście szkodliwych mitów i pięć filarów, na których zbudujesz swój los	95

CZĘŚĆ II. PIELĘGNOWANIE MÓZGU – JAK NIE STRACIĆ ROZUMU 113

Rozdział 4	
Cudowna moc ruchu	117
Rozdział 5	
Moc, jaką dają poczucie celu, uczenie się i odkrywanie.	137

Rozdział 6	
Potrzeba snu i wypoczynku	155
Rozdział 7	
Jedzenie na myślenie	185
Rozdział 8	
Korzyści z kontaktów z ludźmi	221
Rozdział 9	
Złożenie w całość	233
 CZĘŚĆ III. DIAGNOZA – CO ROBIĆ, JAK ZADBAĆ O JAKOŚĆ ŻYCIA	 249
Rozdział 10	
Diagnoza i terapia niewydolnego mózgu	253
Rozdział 11	
Rozwiązywanie problemów finansowych i emocjonalnych ze szczególnym uwzględnieniem opiekunów	295
Zakończenie. Przyszłość w jasnych barwach	321
Podziękowania	325
Przypisy	327
Spis treści	342