

SPIS TREŚCI

PAMIĘĆ I KONCENTRACJA	4
Popraw swoją pamięć. Jak ją ćwiczyć?	4
5 najlepszych produktów na poprawę pamięci	6
Jak utrzymać jasność umysłu do późnej starości. 10 przykazań dla zdrowego umysłu – badacze sprawdzili, co opóźnia procesy starzenia	7
Turbo czy hamulec dla mózgu? 10 porad dla zdrowej głowy	9
ĆWICZENIA	11
Ćwiczenia na koncentrację. Zaprzęgnij swój mózg do pracy!	11
Koordinacja mózgu. Wzmacniaj współgranie twoich półkul mózgowych i podnoś swój potencjał intelektualny	13
Jak opóźnić problemy z pamięcią. Kiedy pamięć zawodzi...	14
Ćwiczenia pomagają również przy chorobie Parkinsona. Te 2 ćwiczenia są szczególnie polecane dla zachowania sprawności umysłowej	17
Ćwiczenia statyczne. Te 4 ćwiczenia do wykonania w domu poprawią twoją koncentrację i wydajność pracy	18
Wyrwij się z codziennej rutyny. Wypróbuj te ćwiczenia uwagi i reakcji!	20
Rozruszaj swój mózg dzięki 4 ćwiczeniom	21
ZADANIA I ŁAMIGŁÓWKI	22
ROZWIĄZANIA ZADAŃ I ŁAMIGŁÓWEK	29