

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	13
------------------	----

Часть 1

ВВЕДЕНИЕ В РАБОТУ МОЗГА	17
Глава 1. Четыре аспекта здоровья мозга.....	19
<i>Мифы и заблуждения</i>	<i>22</i>
<i>Модель здоровья мозга C.A.P.E.</i>	<i>26</i>
Глава 2. Как нейробиология связана со здоровьем мозга?	38
<i>Основная информация о нейробиологии.....</i>	<i>39</i>
<i>Генетика и нейробиология</i>	<i>45</i>
<i>Изменения мозга в зрелом возрасте</i>	<i>46</i>
<i>Нейропластичность и когнитивный резерв</i>	<i>50</i>

Глава 3. Самое важное когнитивное трио: внимание, память и исполнительные функции	55
<i>Самое важное когнитивное трио</i>	55
<i>Насколько точно мы описываем наши когнитивные навыки?</i>	56
<i>Когнитивное трио. Часть 1: внимание</i>	60
<i>Когнитивное трио. Часть 2: память</i>	63
<i>Когнитивное трио. Часть 3: исполнительные функции</i>	66
<i>Упражнение на самоутверждение</i>	69

Часть 2

КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ И ОБРАЗ ЖИЗНИ, УЛУЧШАЮЩИЕ ФУНКЦИИ МОЗГА	73
Глава 4. Какие стратегии наиболее эффективны?	75
<i>Научные факты</i>	76
<i>Использование стратегии в реальном мире</i>	76
<i>Выводы</i>	91
<i>Практические результаты: личное стратегическое планирование для улучшения использования когнитивных стратегий</i>	92
Глава 5. Как физические упражнения помогают мозгу?	95
<i>Научные факты</i>	96
<i>Выводы</i>	113

Практические результаты:
личное стратегическое планирование
для достижения моих целей в упражнениях..... 114

Глава 6. Общение и мозг: оставайтесь на связи,
 чтобы укрепить нейронные связи..... 117

Общение и мозг117

Научные факты..... 118

Выводы 132

Практические результаты: личное стратегическое
планирование для повышения социальной активности..... 134

Глава 7. Преимущества тренировки мозга:
 умственная деятельность и хобби,
 которыми нужно заниматься..... 137

Преимущества тренировки мозга 137

Научные факты..... 138

Выводы151

Практические результаты:
личное стратегическое планирование
для повышения умственной активности..... 152

Часть 3

**ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО
 ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ПРОБЛЕМ.....157**

Глава 8. Ваш мозг — это то, что вы едите: питание и познание 159

<i>Научные факты</i>	161
<i>Выводы</i>	176
<i>Практические результаты:</i> <i>личное стратегическое</i> <i>планирование для достижения</i> <i>диетических целей</i>	178
Глава 9. Сон и преимущества хорошо отдохнувшего мозга	181
<i>Научные факты</i>	182
<i>Выводы</i>	194
<i>Практические результаты:</i> <i>личное стратегическое планирование</i> <i>для улучшения качества сна</i>	195
Глава 10. Снятие стресса	199
<i>Научные факты</i>	200
<i>Выводы</i>	215
<i>Практические результаты:</i> <i>личное стратегическое планирование</i> <i>для достижения целей</i> <i>по управлению стрессом</i>	217
Глава 11. Влияют ли медицинские проблемы и курение на работу мозга?	220
<i>Научные факты</i>	221
<i>Выводы</i>	230

<i>Практические результаты: личное стратегическое планирование для лучшего управления своими заболеваниями или отказа от курения (используйте пункты ниже для каждой проблемы)</i>	<i>231</i>
--	------------

Часть 4

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД: ПЕРЕВОД ВДОХНОВЕНИЯ В ДЕЙСТВИЕ..... 235

Глава 12. Закрепление полезных для мозга изменений в образе жизни	237
--	-----

<i>Научные факты.....</i>	<i>239</i>
---------------------------	------------

<i>Выводы</i>	<i>248</i>
---------------------	------------

<i>Практические результаты: личное стратегическое планирование для формирования полезных для мозга привычек.....</i>	<i>250</i>
--	------------

ЭПИЛОГ..... 253

Краткое изложение основных принципов здоровья мозга	253
---	-----

БЛАГОДАРНОСТИ 261

ВОПРОСЫ КНИЖНОГО КЛУБА 263

ПРИЛОЖЕНИЕ 1..... 265

Неврология	265
------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2	270
Краткий обзор методов нейровизуализации.....	270
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	273
Профессионалы, чьи услуги приносят пользу мозгу.....	273
БИБЛИОГРАФИЯ	276
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	324