

Оглавление

Об авторе	7
Оставайтесь в форме	13
Вступление	15
Самооценка. Подвержены ли вы риску когнитивного спада?	32

ЧАСТЬ I

МОЗГ:

ЗАГЛЯНИТЕ ВНУТРЬ ВАШЕГО ЧЕРНОГО ЯЩИКА

Глава 1. Что делает вас собой	41
Глава 2. Новое определение когнитивного спада	58
Глава 3. Двенадцать разрушительных мифов и пять столпов вашего нового «я»	82

ЧАСТЬ II

КАК СОХРАНИТЬ РАССУДОК

Глава 4. Чудо-движения	99
Глава 5. Сила обучения, познания и цели в жизни	115
Глава 6. Потребность в сне и отдыхе	128
Глава 7. Пища для размышлений	151
Глава 8. Спасительная близость	180
Глава 9. Подведение итога 12 недель, чтобы привести себя в форму	189

ЧАСТЬ III

ДИАГНОЗ:

ЧТО ДЕЛАТЬ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ

Глава 10. Диагностика и лечение болеющего мозга	205
Глава 11. Как двигаться дальше в финансовом и эмоциональном плане, а также особое примечание для ухаживающих лиц	234
Заключение. Светлое будущее	251
Благодарности	254
Примечания	255