

Оглавление

Вступление	8
Как пользоваться этой книгой	13
Глава 1. Инвестируйте в здоровье мозга	15
Глава 2. Накапливайте резервы	24
Глава 3. Цените сон	49
Глава 4. Контролируйте стресс	84
Глава 5. Будьте общительны и активируйте свой мозг	116
Глава 6. Заботьтесь о своем сердце	155
Глава 7. Будьте активны	191
Глава 8. Измените мироощущение	219
Глава 9. Создайте свой мозг	259
Примеры	280
Заметки	295
Список литературы	299
Разрешения	309
Благодарности	312
Об авторе	314