

Spis treści

Nie wybieraj najprostszej drogi	9
TRENING MÓZGU	13
Rezerwy poznawcze	14
Prawdziwe cuda	17
Ochrona przed demencją	18
Historia treningów mózgu	19
 Dziesięć porad, jak zachować zdrowy mózg	 21
 TRENING PAMIĘCI	 27
Jak skuteczniej zapamiętywać imiona i nazwiska?	29
Kto jak ma na imię (1)?	36
Kto jak ma na imię (2)?	40
Jak skuteczniej zapamiętywać numery?	43
Numery telefonów	44
Numery kont bankowych i kart płatniczych	45
Numery rejestracyjne	48
Jak lepiej zapamiętywać wszystko inne (metoda <i>loci</i>)?	49
 TRENING INTELIGENCJI	 63
Minitest IQ	67
Odpowiedzi	76
Proponujecie rozwiązanie zadań	77
Wyniki IQ	86
16–17 lat	86
18–50 lat	87
51+	87
 30-DNIOWY TRENING MÓZGU	 89

MÓZG I SZACHY	111
Szachy – trening mózgu o historycznych korzeniach	115
Szachownica	115
Bierki – jak dobrze nimi grać?	116
Król	117
Hetman	118
Pionki	119
Wieża	121
Goniec	122
Skoczek	123
Ile warte są poszczególne bierki?	123
Gra w szachy na przykładach	125
Reguły, których nie poznałeś, grając w szachy z „dziadkiem Władkiem”	133
Słowniczek szachowy	136
Jak zapamiętywać wzory?	137
Jak zakończyć partię?	138
Strategia i taktyka to doskonały trening mózgu	144
 TRENING LICZBOWY	149
Zagadki liczbowe	153
Zagadki geometryczne	157
Matematyczne zagwozдки	161
Odpowiedzi do zagadek liczbowych	166
Odpowiedzi do zagadek geometrycznych	171
Odpowiedzi do matematycznych zagwozdek	175
 TRENING WIZUALNY I LOGICZNY	183
Który badacz mózgu stał w środku?	184
Parę słów więcej o wspomnianych badaczach mózgu	184
Które naczynie najszybciej napełni się wodą?	185
W którym domu mieszka Guro? I kto jest właścicielem jaszczurki?	186
Brat i siostra	186
Kombinacje miejsc	186
Kto gdzie mieszka?	187
Oszukani przez mózg: test DRM	187
Kto jest kim?	188
Kto jest czym mężem / czyją żoną?	188
Cztery klasyczne zagadki	189
Innymi słowy	192

Złudzenie torów kolejowych	193
Którędy biegnie kreska?	193
Odpowiedzi do zadań	194
Parę słów o wspomnianych częściach mózgu	196
 QUIZ O MÓZGU	 207
Anatomia	208
Odpowiedzi	213
Pokarm i napój dla mózgu	219
Odpowiedzi	220
Kluczowe dane	222
Odpowiedzi	223
Zdrowie mózgu	224
Odpowiedzi	229
Mózg w filmie	237
Odpowiedzi	240
 Podziękowania	 243
Wybrana bibliografia	247