



## TURINYS

PRATARMĖ – Suteikite smegenims fizinės veiklos 8

1. Smegenys keičiasi 11
2. Bėkite nuo streso! 31
3. Gebėjimas geriau susikaupti 71
4. Tikroji laimės piliulė 103
5. Fizinės atminties treniruotės 133
6. Lavinkite kūrybingumą 163
7. Augančios smegenys 181
8. Sveikas smegenų senėjimas 199
9. Akmens amžiaus smegenys skaitmeniniame pasaulyje 213
10. Dozė smegenims 230

BAIGIAMASIS ŽODIS 232

ŽODYNĖLIS 234

ŠALTINIAI 238

RODYKLĖ 246

PADĖKA 253

