

Оглавление

НЕ ХОДИТЕ ПО ПРОТОРЕННОЙ ДОРОЖКЕ	9
ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ИЗВИЛИН	13
Когнитивный резерв.....	14
Настоящие чудеса.....	17
Скажите деменции «нет»	18
Как испокон веков тренировали извилины	19
ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ.	27
Ключ к успеху в запоминании имен	30
Искусство запоминать числа.....	43
Телефонные номера.....	43
Номера банковских счетов и карт.....	45
Автомобильные номера.....	47
Чертоги разума (метод локусов).....	48
ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЛЕКТА	62
Мини-тест на IQ.....	67
Ключи к решению.....	83
Баллы IQ.....	92
МОЗГ В ФОРМЕ: 30-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК.	94
День 1– День 30.....	96–115

МОЗГ И ШАХМАТЫ	116
Шахматы — тренировка с историческими корнями	120
Шахматная доска	120
Шахматные фигуры: что, куда и как	121
Король	122
Ферзь	123
Пешки	124
Ладья	126
Слон	127
Конь	127
Ценность шахматных фигур	128
Шахматы на примерах	129
Пешечная структура	129
Ладья	133
Слон	136
Конь	139
Шахматные приемы, которым не научит дедуля на даче	142
Взятие на проходе	142
Рокировка	143
Шахматный глоссарий	145
Запоминание шаблонов	147
Как завершать партию?	148
Ничья	148
Вечный шах	150
Пат	151
Шахматная стратегия и тактика — отличная тренировка для мозга	153
Пример тактической элегантности	154
Связка — ситуация, когда фигура не может сдвинуться	155



ЧИСЛОВОЙ ШТУРМ	159
Фокус первый.....	161
Фокус второй	161
Фокус третий	162
Фокус четвертый	162
Фокус пятый.....	162
Фокус шестой.....	163
Фокус седьмой.....	163
Числовые загадки	164
Геометрические головоломки	169
Арифметические орешки	173
Ответы на числовые загадки.....	178
Ответы к геометрическим головоломкам.....	184
Ответы на арифметические орешки	188
ЛОГИЧЕСКИЙ И ЗРИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ	197
Кто в центре?.....	198
Какой стакан наполнится первым?.....	200
В каком доме живет Гудрун? И кто хозяин ящерицы?.....	201
Братья и сестры	201
Комбинаторика в кино.....	201
Кто где живет?.....	202
Кто есть кто?.....	202
Кто чей супруг или супруга?.....	202
Мозг обманывает нас: тест на ложные воспоминания.	203
Четыре классические загадки	204
Загадка Эйнштейна.....	204
Проклятье старого замка	205
Загадка про мост	206
Шапка заключенного.....	206
Мозгоробусы	207
Оптическая иллюзия.....	208
Ответы на визуальные и логические задачи.	210

МОЗГОВИКТОРИНА	224
Анатомия мозга	226
Ответы на викторину «Анатомия мозга»	231
Меню для мозга	237
Ответы на викторину «Меню для мозга»	238
Мозгоцифры	239
Ответы на викторину «Мозгоцифры»	240
Здоровье мозга	241
Ответы на викторину «Здоровье мозга»	246
Мозг-кинозвезда	254
Ответы на викторину «Мозг-кинозвезда»	257
БЛАГОДАРНОСТИ	260
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	264