

ОГЛАВЛЕНИЕ

Не ходите по проторенной дорожке.....	6
Тренировка для извилин	11
Когнитивный резерв.....	11
Настоящие чудеса	15
Скажите деменции «нет».....	16
Как испокон веков тренировали извилины.....	18
Тренировка памяти	27
Ключ к успеху в запоминании имен	29
Искусство запоминать числа	43
Телефонные номера.....	43
Номера банковских счетов и карт	46
Автомобильные номера	48
Чертоги разума (метод локусов).....	50
Тренировка интеллекта	67
Мини-тест на IQ.....	72
Ключи к решению	88
Баллы IQ.....	99
Мозг в форме: 30-дневная программа тренировок	102
День 1 — День 30	103–124
Мозг и шахматы.....	125
Шахматы — тренировка с историческими корнями....	128
Шахматы на примерах.....	139

Шахматные приемы, которым не научит	
дедуля на даче	153
Взятие на проходе	153
Рокировка	155
Шахматный глоссарий	156
Запоминание шаблонов	158
Как завершать партию?	159
Ничья	160
Вечный шах	162
Пат	163
Шахматная стратегия и тактика — отличная	
тренировка для мозга	166
Пример тактической элегантности	167
Связка — ситуация, когда фигура не может сдвинуться	169
Числовой штурм	174
Фокус первый	175
Фокус второй	175
Фокус третий	176
Фокус четвертый	176
Фокус пятый	176
Фокус шестой	177
Фокус седьмой	177
Числовые загадки	177
Геометрические головоломки	182
Арифметические орешки	185
Ответы на числовые загадки	191
Ответы к геометрическим головоломкам	196
Ответы на арифметические орешки	200
Логический и зрительный тренинг	209
Кто в центре?	209
Какой стакан наполнится первым?	211

В каком доме живет Гудрун?	
И кто хозяин ящерицы?	212
Братья и сестры	212
Комбинаторика в кино	212
Кто где живет?	213
Кто есть кто?	213
Кто чей супруг или супруга?	213
Четыре классические загадки	214
Загадка Эйнштейна	214
Проклятье старого замка	215
Загадка про мост	215
Шапка заключенного	216
Мозгоробусы	217
Оптическая иллюзия	218
Мозг обманывает нас:	
тест на ложные воспоминания	219
Ответы на визуальные и логические задачи	220
Мозговикторина	235
Анатомия мозга	235
Ответы на вопросы викторины «Анатомия мозга»	240
Меню для мозга	247
Ответы на вопросы викторины «Меню для мозга»	248
Мозгоцифры	249
Ответы на вопросы викторины «Мозгоцифры»	250
Здоровье мозга	251
Ответы на вопросы викторины «Здоровье мозга»	256
Мозг-кинозвезда	266
Ответы на вопросы викторины «Мозг-кинозвезда»	268
Благодарности	272
Список литературы	276