

# Содержание

Введение . . . . .	3–10
День 1 — День 5 . . . . .	11–20
Неделя 1. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	21, 22
День 6 — День 10. . . . .	23–32
Неделя 2. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	33, 34
День 11 — День 15. . . . .	35–44
Неделя 3. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	45, 46
День 16 — День 20. . . . .	47–56
Неделя 4. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	57, 58
День 21 — День 25. . . . .	59–68
Неделя 5. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	69, 70
День 26 — День 30. . . . .	71–80
Неделя 6. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	81, 82
День 31 — День 35. . . . .	83–92
Неделя 7. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	93, 94
День 36 — День 40. . . . .	95–104
Неделя 8. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	105, 106
День 41 — День 45. . . . .	107–116
Неделя 9. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	117, 118
День 46 — День 50. . . . .	119–128
Неделя 10. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	129, 130
День 51 — День 55. . . . .	131–140
Неделя 11. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	141, 142
День 56 — День 60. . . . .	143–152
Неделя 12. Тест на работу префронтальной коры головного мозга . . . . .	153, 154
Ответы. . . . .	156–175
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> . . . . .	176
Тест на работу префронтальной коры перед началом тренировок. . . . .	1–3
Тест Струпа . . . . .	4–15