

# TURINYS

<b>ĮVADAS</b>	9
<b>PIRMA DALIS</b>	
Nuolat besivystančios smegenys	
<b>1. INDIVIDUALŪS SKIRTUMAI IR ASMENYBĖ</b>	33
Stebuklingo skaičiaus paieškos	
<b>2. PRISIMINIMAI IR SAVĖS PAJAUTIMAS</b>	71
Atminties praradimo mitas	
<b>2.5. INTERLIUDAS</b>	114
Trumpa smegenų biografija	
<b>3. SUVOKIMAS</b>	152
Kaip kūnas mums padeda suprasti pasaulį	
<b>4. INTELEKTAS</b>	190
Užduotis sprendžiančios smegenys	
<b>5. NUO EMOCIJŲ IKI MOTYVACIJOS</b>	233
Gyvatės, kabamieji tiltai, „Bepročiai" ir stresas	
<b>6. SOCIALINIAI VEIKSNIAI</b>	279
Gyvenimas tarp žmonių	
<b>7. SKAUSMAS</b>	315
Skauda, kai taip darau	

**ANTRA DALIS**  
**Mūsų priimami sprendimai**

8. VIDINIS LAIKRODIS	355
Antra nakties. Kodėl noriu valgyti?	
9. MITYBA	377
Maistas smegenims, probiotikai ir laisvieji radikalai	
10. FIZINIS AKTYVUMAS	420
Svarbu judėti	
11. MIEGAS	441
Prisiminimų įtvirtinimas, DNR pataisa ir miego hormonai	

**TREČIA DALIS**  
**Naujasis ilgaamžiškumas**

12. GYVENTI ILGIAU	465
Telomeros, lėtūnai, insulinas ir laštelės zombiai	
13. GYVENTI PROTINGIAU	509
Geresnė pažintinė funkcija	
14. GYVENTI GERIAU	542
Geriausios mūsų gyvenimo dienos	
<b>PRIEDAS. KAIP ATJAUNINTI SMEGENIS</b>	591
<b>PASTABOS</b>	593
<b>ILIUSTRACIJOS</b>	696
<b>PADĖKA</b>	697