

УДК 159.923.2: 37.037
ББК 88.352:75.1
С89

Переводчик Наталья Лисова
Редактор Елена Аверина

Сузуки В.

С89 Странная девочка, которая влюбилась в мозг: Как знание нейробиологии помогает стать привлекательнее, счастливее и лучше / Венди Сузуки, Билли Фицпатрик ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2016. — 302 с.

ISBN 978-5-9614-5374-4

Известная на весь мир нейробиолог Венди Сузуки проснулась как-то утром и поняла, что по большому счету она — неудачница. Имея огромные заслуги в научной сфере, в личной жизни она не добилась ничего! Мужа нет, детей нет, друзей нет, да и физическая форма оставляет желать лучшего.

Опираясь на свои глубокие познания о мозге, Венди Сузуки разработала авторскую методику физических упражнений, которая способна не только изменить вас внешне, но и поменять ваш образ мыслей и всю вашу жизнь. В книге представлены практические советы, которые воплощают в себе центральные нейробиологические концепции. Кроме того, автор делится уникальными приемами тренировки мозга — это четырехминутные комплексы упражнений, быстрые способы восстанавливать энергию, повышать настроение и делать мышление более интенсивным. Вы готовы перенастроить мозг, чтобы дать своей жизни новый старт? Отлично! Начнем.

УДК 159.923.2: 37.037
ББК 88.352:75.1

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-5374-4 (рус.)
ISBN 978-0062366788 (англ.)

© Wendy Suzuki PhD, 2015
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
1. КАК СТРАННАЯ ДЕВОЧКА ВЛЮБИЛАСЬ В МОЗГ. НАУКА НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ И ОБОГАЩЕНИЯ Из бродвейских звезд — в лабораторные крысы	15
2. РАСКРЫВАЯ ТАЙНЫ ПАМЯТИ Как формируются и хранятся воспоминания	49
3. ЗАГАДКА ПАМЯТИ Воспоминания — это не только нейроны	71
4. БОЛЬШЕ НЕ ТОЛСТАЯ Как восстановить связь мозга с телом и духом Реки, плоты, пороги и пробуждение	91
5. РОЖДЕНИЕ ИДЕИ Как на самом деле физкультура действует на мозг?	123
6. ТРИКО В АУДИТОРИИ Физкультура делает умнее	155
7. СТРЕСС У МЕНЯ, СТРЕСС У ВАС, СТРЕСС У ВСЕХ НАС! Реакции на стресс с точки зрения нейробиологии	185

6 СТРАННАЯ ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ ВЛЮБИЛАСЬ В МОЗГ

8. КАК ЗАСТАВИТЬ МОЗГ УЛЫБНУТЬСЯ	
Система поощрения в вашем мозгу.....	211
9. КРЕАТИВНЫЙ МОЗГ	
Искра озарения и дивергентное мышление	239
10. МЕДИТАЦИЯ И МОЗГ	
Как сидеть на одном месте и при этом двигаться вперед.....	265
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	297
БЛАГОДАРНОСТИ.....	299
ОБ АВТОРАХ.....	301