

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧЕМ ВЫШЕ ИНТЕЛЛЕКТ – ТЕМ ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ	5
ПОЧЕМУ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ УМНЕЕ МОЛОДЫХ	6
КУДА ПРОПАДАЕТ ПАМЯТЬ	7
КАК ЯПОНСКИЕ ГОЛОВОЛОМКИ ТРЕНИРУЮТ МОЗГ	9
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ	12
СУДОКУ	13
НОНОГРАММА	34
КАКУРО	96
ХИТОРИ	117
ОЖЕРЕЛЬЕ	128
ХИДОКУ	142
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	150
ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ	155
ТЕСТ: ПРОВЕРЬ СЕБЯ. КАКАЯ У ТЕБЯ ПАМЯТЬ?	156
ОТВЕТЫ	158