

SATURS

Labākās zāles pasaulē 6

PUSSTUNDA ZELTA VĒRTĒ

Brīnumlīdzeklis 11

Ja fiziskās nodarbības uzskatāmas par zālēm,
tad kāda ir ieteicamā deva? 13

Mazkustīgums var būt nāvējošs 17

Drūmā tendence 24

STIPRINI SMADZEŅU DARBĪBU!

Kāpēc fiziskās aktivitātes liek justies labi 33

Fiziskā aktivitāte, atmiņa un koncentrēšanās 35

Aktīvē smadzeņu darbību! 44

Fiziskās aktivitātes pret depresiju,
nemieru un bailēm 46

Barība smadzenēm 51

Brīnumlīdzeklis pret smadzeņu kaitēm 52

NETAISNĪGAIS MANTOJUMS

Gēni 60

Kas ir ātreaģētāji? 61

Ko atklāj gēnu testi? 69

Gēnu izmantošana ar mērķi krāpties 74

Vai gēni nosaka arī traumu risku? 75

Epigenētika – iespēja ietekmēt gēnus 76

Akmenslaikmeta gēni mūsdienu digitālajā laikmetā 78

AIZKAVĒ NOVECOŠANU!

Ne tikai gadu skaits 85

Kad muskuļi saplok 91

Mundrums notur pie dzīvības 94

Nekad nav par vēlu sākt! 95

NE TIKAI FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

Tauku sadedzināšana – ne tikai cīņa starp *bulciņām*
un *soļiem* 105

Ekstrēms izaicinājums 113

Lai organisms iemācās pārvarēt mākslīgi
radītu stresu 116

INTERVĀLTREIŅŠ

Intervāli ir efektīvi! 121

HIIT – superintervāls 128

HIIT un svara zudums 134

Intervāltreniņš un veselība 136

PIELIKUMS

Plašākas zināšanas – fiziskā sagatavotība 140

Pēcvārds 151

Zinātniskā literatūra 152

Autoru pateicības 157