

# Содержание

|                                                                      |          |
|----------------------------------------------------------------------|----------|
| Введение . . . . .                                                   | 3–10     |
| День 1 — День 5 . . . . .                                            | 11–20    |
| Неделя 1. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 21, 22   |
| День 6 — День 10. . . . .                                            | 23–32    |
| Неделя 2. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 33, 34   |
| День 11 — День 15 . . . . .                                          | 35–34    |
| Неделя 3. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 45, 46   |
| День 16 — День 20 . . . . .                                          | 47–56    |
| Неделя 4. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 57, 58   |
| День 21 — День 25 . . . . .                                          | 59–68    |
| Неделя 5. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 69, 70   |
| День 26 — День 30 . . . . .                                          | 71–80    |
| Неделя 6. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 81, 82   |
| День 31 — День 35 . . . . .                                          | 83–92    |
| Неделя 7. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 93, 94   |
| День 36 — День 40 . . . . .                                          | 95–104   |
| Неделя 8. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 105, 106 |
| День 41 — День 45 . . . . .                                          | 107–116  |
| Неделя 9. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . .  | 117, 118 |
| День 46 — День 50 . . . . .                                          | 119–128  |
| Неделя 10. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . . | 129, 130 |
| День 51 — День 55 . . . . .                                          | 131–140  |
| Неделя 11. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . . | 141, 142 |
| День 56 — День 60 . . . . .                                          | 143–152  |
| Неделя 12. Тест работы префронтальной коры головного мозга . . . . . | 153, 154 |
| Таблица результатов. . . . .                                         | 155–158  |
| Ответы . . . . .                                                     | 161–176  |
| Тест работы префронтальной коры перед началом тренировок . . . . .   | 177–178  |
| Тест Струпа . . . . .                                                | 179–191  |