

از فواید مغزی چالاک بهره‌مند شوید

مغز مهم‌ترین ماهیچه‌ی بدن شماست که با تمرین مداوم می‌توانید کارایی‌اش را افزایش دهید و آن را علیه مشکلات مرتبط با افزایش سن تقویت کنید. این کتاب راهنما هر آنچه که برای نگه‌داشتن حافظه و مغزتان در بهترین حالت لازم است بدانید، به شما ارائه می‌دهد؛ از انتخاب غذاهای سالم تا نوازندگی پیانو. از حل پازل و تمرین تا عادت‌های روزانه و تکنیک‌های بلندمدت تقویت حافظه، کتاب حاضر در کوتاه‌ترین زمان سرعت مغزتان را زیاد می‌کند و فراموشی را کاهش می‌دهد.

- **مبانی پرورش مغز** - با اصول پرورش مغز آشنا شوید و ببینید که چطور می‌توان آن را به کار انداخت.
- **تقویت مغز** - حافظه‌تان را تقویت کنید و مانع بروز پدیده‌ی نوک‌زبانی شوید.
- **افکار شاد** - توصیه‌های متخصصان درباره‌ی شاد و سالم نگه‌داشتن مغز را دنبال کنید.
- **زندگی سالم** - رژیم غذایی و سبک زندگی جدیدی اتخاذ کنید.
- **بازی کردن** - با بازی‌های ذهنی، تمرین‌ها و پازل‌ها خود را سرگرم کنید.

فهرست مطالب:

بخش ۱: مبانی پرورش مغز

- فصل ۱: آشنایی با پرورش مغز
- فصل ۲: شناخت مغز
- فصل ۳: پرورش مغز برای رفع نیاز

بخش ۲: حافظه‌تان را هوشیار نگه دارید

- فصل ۴: تقویت حافظه‌ی بلندمدت
- فصل ۵: تقویت حافظه‌ی کوتاه‌مدت
- فصل ۶: تقویت مهارت‌های زبانی
- فصل ۷: تشخیص چهره‌ها و به‌خاطر سپردن جهت‌ها

بخش ۳: پرورش ذهنی سالم و شاد

- فصل ۸: افزایش خلاقیت
- فصل ۹: پرورش قالب ذهنی مثبت
- فصل ۱۰: بهره‌بردن از فواید سکوت و آرامش
- فصل ۱۱: اجتماعی کردن مغز

بخش ۴: پرورش جسم: نگاهی به رژیم غذایی و سبک زندگی متناسب با مغز

- فصل ۱۲: تغذیه‌ی مغز
- فصل ۱۳: نگاهی به محرک‌ها: دارو و کافئین
- فصل ۱۴: سلامت و تناسب جسم و ذهن

بخش ۵: انجام بازی‌های پرورش مغز در خانه

- فصل ۱۵: بازی‌های کلامی مغز
- فصل ۱۶: بازی‌های عددی مغز
- فصل ۱۷: بازی‌های منطقی

بخش ۶: بخش ده‌تایی‌ها

- فصل ۱۸: ده عادت جدید برای تقویت مغز
- فصل ۱۹: ده بازی برای پرورش مغز در حین حرکت