第一图书网, tushu007.com

<<健脑增智术>>

图书基本信息

书名：<<健脑增智术>>

13位ISBN编号：9787501927111

10位ISBN编号：7501927111

出版时间：2000-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美]Richard leviton

译者：宋韵声

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《健脑增智术》书中包含的有140种健脑建议。
让你学会与大脑节律同步，利用身体和大脑的自然节律以及能量循环周期来寻求更多的脑力方法。
大脑是你最重要的器官、最宝贵的财富，读完这本书时，你能对自己的大脑潜能有透彻而又振奋的看法。

<<健脑增智术>>

书籍目录

第一章相信你的大脑
如何端正态度，获得更多的脑功能
……
第二章解放你的大脑
饮食习惯、情感以及生活方式会影响你天生的脑功能
……
第三章与大脑节律同步
如何利用心理和生理节律获得更多的脑力
……
第四章给你的大脑补养
食物、草药和营养补品为何能提高脑力
……
第五章运动你的大脑
运动、瑜伽以及其他活动为何会提高脑力
……
第六章为大脑提供声乐
音乐、声音音频如何提高脑力
……
第七章锻炼你的大脑
锻炼脑力“肌”，活跃神经元
……
后记/注解

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com