第一图书网, tushu007.com

<<脑锻炼>>

图书基本信息

书名：<<脑锻炼>>

13位ISBN编号：9787544236027

10位ISBN编号：7544236021

出版时间：2006-11

出版时间：教育心理测验与评估

作者：川岛隆太

页数：160

字数：100000

译者：欧阳遥鹏

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

身体累了，你要去健身房；皮肤累了，你要去美容院；大脑累了，你要做脑锻炼！
本书作者为世界著名脑运动科学研究权威，他所教授的每天5分钟练脑瑜伽，可以帮你激发创造力、提高记忆力、改善沟通能力、加强自我控制力、防止精神恍惚、预防老年痴呆！
新世纪新口号：健身更需健脑！
补脑不如练脑！
　　编写本书的目的是帮助读者保持大脑年轻，提高大脑机能。
过了青年期（20-30岁）后，人脑的机能会随着年龄的增长而衰退一样。
养成天天运动的习惯可以防止身体衰老——大脑也一样，只要养成每天积极用脑的习惯，就可以防止大脑机能衰退。
　本书以研究“学习疗法”的成果为基础编写而成，目的是通过简单的朗读和算术练习，帮助读者掌握学习疗法，防止大脑功能退化。
相信60天的练习一定会对你的大脑健康有所裨益。
该书获日本最佳游戏大奖，由CCTV“环球360”倾情推荐。

书籍目录

前言第0周第1周第2周第3周第4周第5周第6周第7周第8周第9周第10周第11周第12周附录 脑筋大转弯 我的脑锻炼后记

编辑推荐

《脑锻炼》编写目的是帮助读者保持大脑年轻，提高大脑机能。
最近所做的研究表明，通过朗读、算术和书写汉字能使大脑获得大量锻炼。
本书通过自测的方式，记录下您每天朗读、做算术和记忆所花去的时间，60天的练习，循序渐进。
大脑在每天的训练中，不断改善机能。
帮助你激发创造力、提高记忆能力、改善沟通能力、加强自我控制力、防止精神恍惚、预防老年痴呆。
这项激活你大脑的学习疗法目前已经纳入日本独立行政法人科学技术振兴机构发起的促进社会技术研究的事业，赶快加入练脑行列吧！

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