

1568132

5 хвилин на день
протягом 4 тижнів

Рюта Кавашіма



Тренуй свою ПАМ'ЯТЬ

Легкий спосіб натренувати пам'ять
за японською системою

ВИДАВНИЦТВО

ФАБУЛА
#PRO

Чи можна покращити свою пам'ять, тренуючись лише п'ять хвилин на день? «Так»,— відповідає японський професор Рюта Кавашіма і доводить це своєю книжкою. Доктор медичних наук, провідний спеціаліст у галузі томографії, спираючись на результати сучасних досліджень, розробив комплекс тренувань, що лише за кілька тижнів зможуть поліпшити роботу вашого мозку.

Нескладні щоденні вправи покращать вашу пам'ять і допоможуть повноцінно насолоджуватися життям.

ЗМІСТ

Передмова	5
Як використовувати цю книжку	7
Структура книжки	7
Як проводити тест-перевірку	8
Як записувати та розуміти результати тесту	11
Як тренувати мозок	12
Первинна перевірка віку мозку	21
Результати первинної перевірки віку мозку	25
Щоденні тренування мозку. Тести для перевірки віку мозку	30
Перший тиждень	31
Перевірка віку мозку (перший тиждень)	38
Результати перевірки віку мозку (перший тиждень)	42
Другий тиждень	46
Перевірка віку мозку (другий тиждень)	53
Результати перевірки віку мозку (другий тиждень)	57
Третій тиждень	62
Перевірка віку мозку (третій тиждень)	69
Результати перевірки віку мозку (третій тиждень)	73

Четвертий тиждень.....	79
Перевірка віку мозку (четвертий тиждень).....	86
Результати перевірки віку мозку (четвертий тиждень)	90
На завершення	96
Відповіді	97
Результати тренувань	107
Огляд середніх показників віку мозку за віковими групами.....	108
Про автора	111