

《健脑体操83套》

图书基本信息

书名：《健脑体操83套》

13位ISBN编号：9787561326077

10位ISBN编号：7561326076

出版时间：2003-04

出版社：陕西师范大学出版社

作者：（美）卡茨等

页数：193

译者：胡骏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健脑体操83套》

书籍目录

前言

第一章 健脑体操：有关大脑锻炼的新科学

第二章 大脑是如何工作的

第三章 健脑体操的工作原理

第四章 一天的始末

第五章 上下班往返途中

第六章 工作中

第七章 在市场购物

第八章 用餐时间

第九章 闲暇时刻

附录

关于本书作者

《健脑体操83套》

精彩短评

- 1、教人如何让脑部保持高效,就是令生活多采多姿,变化多端,并增加人际交往,基本上几页可以讲完,难为作者写足200页
- 2、一本让你聪明并且快乐的书。
- 3、主要就两点：一是要玩“新花样”；二是要充分调动视觉、味觉、听觉、触觉、嗅觉。
- 4、我觉得很有趣啊。有些启发
- 5、其实就是要充分利用感官，不要一成不变，热爱生活啦之类，难为作者讲了这么多+1 不过我觉得对生活一成不变，大脑已经有些迟钝的老年人来说，按照上面的一一做下来应该很有用。
- 6、5块钱还是很值的！通俗易懂

《健脑体操83套》

精彩书评

1、教人如何让脑部保持高效,就是令生活多采多姿,变化多端,并增加人际交往,基本上几页可以讲完,难为作者写足200页

《健脑体操83套》

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：www.tushu000.com