

JOHN MEDINA

# Aumente o poder do seu cérebro

12 REGRAS PARA  
UMA VIDA SAUDÁVEL,  
ATIVA E PRODUTIVA



SEXTANTE

# Resumo de Aumente o Poder do Seu Cérebro

Se você quer melhorar sua qualidade de vida e seu desempenho no trabalho, nos estudos e de forma geral, a ciência recomenda: saiba um pouco mais sobre o cérebro. Não é nada tão complicado.

Este livro apresenta 12 regras simples sobre o funcionamento da mente que vão ajudar você a aprimorar de forma significativa sua capacidade cognitiva. Você sabia que os exercícios físicos beneficiam o cérebro?

Ou que o sono e o estresse têm um grande efeito sobre ele? E que, ao contrário do que se diz, fazer várias coisas ao mesmo tempo não dá certo?

Já se descobriu também que podemos melhorar a memória em qualquer idade e que há mesmo diferenças entre o cérebro do homem e o da mulher. Aqui, o biólogo molecular John Medina fornece sugestões de como usar esses conhecimentos no dia a dia com o máximo de simplicidade e eficiência.

Aplicando o que ele chama de as Regras do Cérebro, você descobrirá o que evitar e o que fazer para se sair muito bem nos mais variados tipos de atividades.

Muitos dos nossos hábitos contrariam essas regras. Dirigimos e falamos ao celular ao mesmo tempo, criamos ambientes de trabalho estressantes e adotamos métodos de aprendizado improdutivos. Com um estilo leve e bem-humorado, o Dr.

Medina ilustra os 12 conceitos com alguns dos casos mais fascinantes já estudados pela neurociência.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)