

# DEIXE SEU CÉREBRO EM FORMA



Exercícios especiais para melhorar a memória  
e aumentar a agilidade mental

**Corinne L. Gediman e  
Francis M. Crinella, Ph.D.**



SEXTANTE

# Resumo de Deixe Seu Cérebro em Forma

Esqueça os remédios e os tratamentos miraculosos: a melhor maneira de ter uma boa memória é... usar a memória, como explicam os autores deste ótimo programa de exercícios." – Suzana Herculano-Houzel, autora de Fique de bem com seu cérebro Baseado nos resultados de avançadas pesquisas, este livro apresenta uma série de exercícios destinados a promover ganhos significativos de memória e agilidade mental.

O método consiste na realização de 10 a 15 minutos de atividades diárias que, a cada semana, enfocam uma função cerebral específica. Esse treinamento aumentará sua capacidade de criar memórias, cultivar a atenção, reter imagens e significados, lembrar-se de nomes, fatos, números, datas e lugares, além de estimular os hemisférios direito e esquerdo do cérebro.

Enquanto realiza exercícios divertidos e desafiadores, você estará estimulando a memória, processando as informações com mais rapidez e prevenindo-se de problemas associados ao envelhecimento. Deixe seu cérebro em forma também permite que você avalie seu progresso e apresenta dicas e um plano de ação para ajudá-lo a adotar um estilo de vida saudável.

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