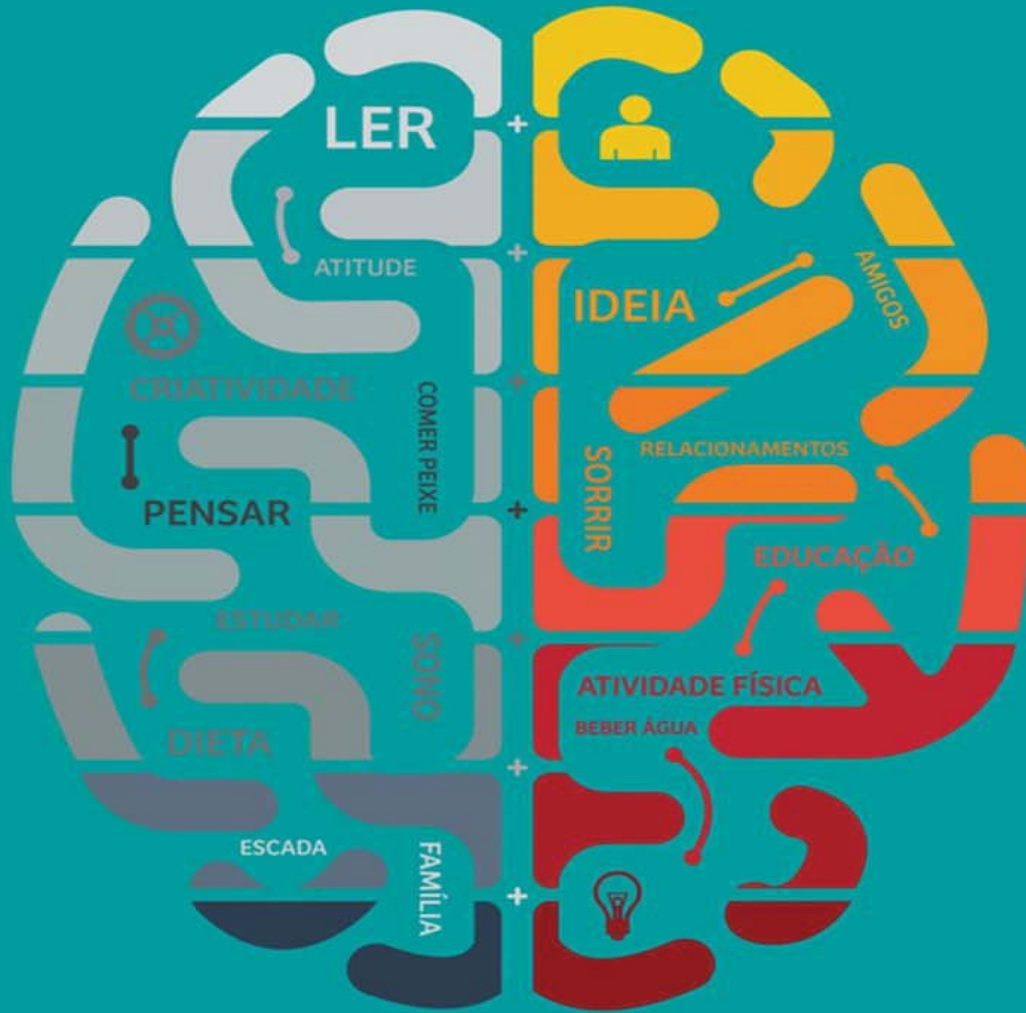


JOHN ARDEN



VITALIZE SEU CÉREBRO

SEJA PRODUTIVO E FELIZ
PELA VIDA INTEIRA

figurati

Resumo de Vitalize Seu Cérebro. Seja Produtivo e Feliz Pela Vida Inteira

Um dos maiores especialistas em cérebro da atualidade, dr. John Arden fala de forma direta: não existe um único remédio para manter o cérebro disposto na velhice. Mas existem várias coisas que você pode fazer ao longo do tempo que irão operar maravilhas.

Não se trata de acrescentar uma atividade ou quebrar um hábito – trata-se de fazer mudanças pequenas e simples na rotina diária. O dr. Arden seleciona as últimas descobertas na neurociência, na psicologia cognitiva, na gerontologia e em muitas outras ciências e coloca-as todas juntas num plano inteligente, com rigor científico, e que pode ser colocado em ação facilmente.

Tirando as suas conclusões com base em pesquisa de ponta, Arden resumiu a vasta quantidade de informações confusas e, às vezes conflitantes, nos cinco fatores cruciais de Vitalize seu cérebro:• Fator educacional – leia e mantenha o seu cérebro ativo.Fator Dieta – o que você come e bebe afeta diretamente a saúde do seu cérebro.

Fator exercício – iniciar uma rotina de exercícios é mais simples do que você imagina.Fator social – o amor dos amigos e da família tem um grande poder de cura.

Fator sono – durma o suficiente, mas não muito. Vitalize seu cérebro pode melhorar seu cérebro – e sua vida – para sempre.

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