

المرجع الأساسي

# للذاكرة

استراتيجية مبتكرة للحفاظ على شباب المخ

- ❖ لا تنس أبدا الأسماء والوجوه مزة أخرى
- ❖ كيف تحفظ الأرقام الى الأبد
- ❖ اختبار الدقيقتين لقياس ذاكرتك الراهنة
- ❖ طريقة النظر، والتقط، واربط، كل ما تحتاج
- ❖ أن تعرفه لتحسين ذاكرتك الآن
- ❖ نصائح وتلميحات حول النظام الغذائي الذي يقاوم شيخوخة المخ
- ❖ أفضل التمارين للياقة المخ
- ❖ تمارين استرخاء فورية وخيارات ضرورية لأسلوب الحياة
- ❖ تدريب المخ دون ضغط أو توتر
- ❖ عقاقير ولقاحات جديدة لمنع ضعف

د. جاري سمول

مدير مركز التقدم في العمر  
بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore