

<<大脑使用手册>>

图书基本信息

书名：<<大脑使用手册>>

13位ISBN编号：9787121036781

10位ISBN编号：7121036789

出版时间：2007-2

出版时间：电子工业出版社

作者：丹尼尔·G·阿门

译者：许育琳

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：<http://www.tushu007.com>

<<大脑使用手册>>

内容概要

大多数人在关注身体健康的同时却忽略了对大脑的维护和优化。

大脑指挥着身体的各个部分，学会保护大脑、运用大脑，才能真正成为真正健康的人。

世界闻名的阿诊所创始人、医学博士丹尼尔·阿门，根据多年来在最前沿的神经科学方面对数千人进行的研究和分析，总结出许多有效的优化大脑的规律和训练方式，指导读者获得全身心的健康。

本书分为两大部分。

第1部分，是有关大脑的基本知识，它会解释清楚为什么我们要爱护和保养我们的大脑，以及大脑是怎样与我们生活中的每一件事情息息相关的。

第2部分介绍优化大脑的阿诊所疗法。

这些实用的策略和训练是建立在实际生活中上千人的实践基础之上的。

这一部分也会告诉你，如果有约翰那样的轻微大脑损伤以及玛丽安那样的大脑情绪波动，你在什么样的情况下以及怎样去寻找专业治疗。

本书的最终目的是希望你学会怎样像爱护、尊重和照顾你的父母、你可爱的孩子或你所爱的人那样去好好地爱护、尊重和照顾你的大脑。

当你具有了这种对自己大脑的深情爱护之感后，你才能更好地保护它和使用它。

这样一来，随着时间的推移，这会使你在爱情、工作和其他你想做的所有事情方面都很顺利。

<<大脑使用手册>>

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:<http://www.tushu007.com>