Hiểu về não bộ

Huỳnh Ngọc Thành, 17/04/2020

|  |  |
| --- | --- |
| Ý nghĩa | Nội dung chi tiết |
| Hiểu não bộ của bạn | Não của bạn rất mềm dẻo, phát triển liên tục  Tập trung và thư giãn  Không thể đốt cháy giai đoạn  Khả năng tập trung giới hạn: 10 phút  Vận động tốt cho não bộ  Ngủ tốt, suy nghĩ tốt  Cơ chế hình thành thói quen |