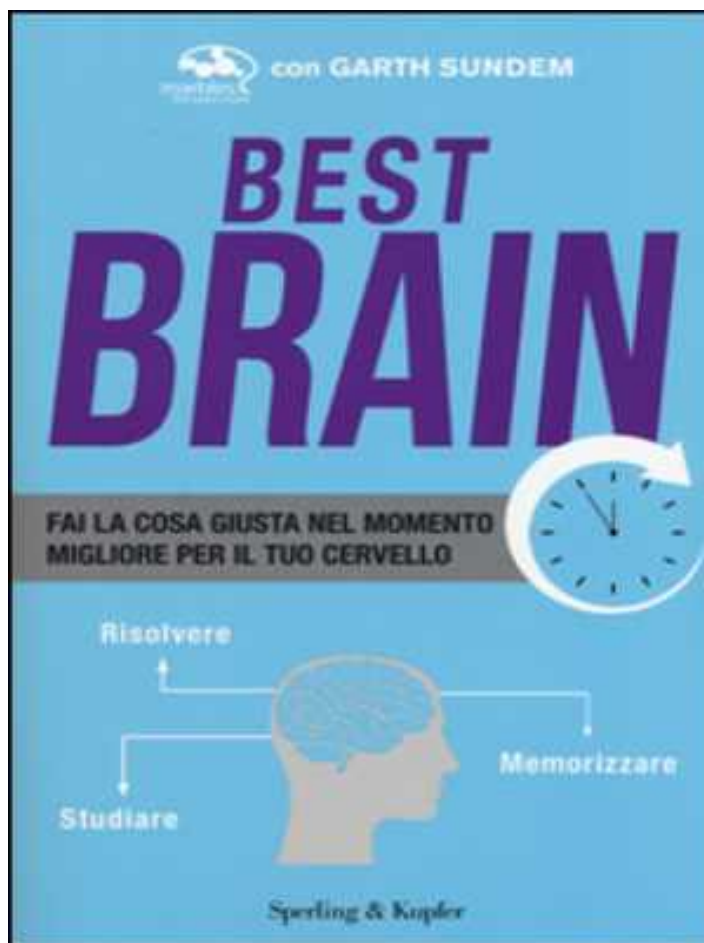


Best brain PDF

Garth Sundem



Questo è solo un estratto dal libro di Best brain. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Garth Sundem
ISBN-10: 9788820061388
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 3971 KB

DESCRIZIONE

La sveglia suona nel bel mezzo di un sogno. Entriamo in un dormiveglia agitato e per dieci minuti non riusciamo ad alzarci. E se avessimo puntato la sveglia un po' più tardi? Probabilmente saremmo usciti in modo spontaneo dalla fase di sonno profondo e avremmo aperto gli occhi senza sforzo, freschi e riposati. Il nostro cervello infatti funziona secondo cicli pressoché costanti, regolati dalla cronobiologia dell'organismo: se impariamo a riconoscerli e ad assecondarli, saremo in grado di svolgere ogni compito nel momento più opportuno. Cioè quando possiamo ottenere risultati migliori con meno fatica. Questo libro, scandito come una normale giornata, spiega in che fase si trova il nostro cervello a ogni ora e come migliorare le sue prestazioni seguendone il ritmo naturale: per esempio, quando dobbiamo fare colazione e cosa mangiare per non restare a corto di energia? Come funzionano la nostra memoria e la nostra attenzione e come possiamo stimolarle? Quanto dobbiamo dormire e come possiamo assicurarci un buon riposo? E se non riusciamo a pianificare autonomamente le nostre attività, come possiamo sollecitare la mente per mantenere comunque alte le performance? Un testo facile e pratico, ricco di spunti per comprendere la cronobiologia del nostro cervello e farlo sempre lavorare ai massimi livelli.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Add these 'superfoods' to your daily diet, and you will increase your odds of maintaining a healthy brain for the rest of your life.

Top 10 Brain Supplements & Pills - Discovering Nootropics That Work. The more you work hard every day, the higher the likelihood you'll start getting fatigued or ...

Al top in ogni prestazione con Blue Brain! Integratore alimentare di Bluenesse, Vitamina C, Ashwagandha, Maca e Vitamina B6. Domani hai un importante impegno di lavoro?

BEST BRAIN

[Leggi di più ...](#)