Renato Alves

# OS SEGREDOS PARA TER MEMÓRIA FORTE E CÉREBRO SEMPRE JOVEM

O plano de treinamento com exercícios práticos e estratégias para manter seu cérebro ativo a vida toda

Como todos nós podemos prevenir o Alzheimer no futuro

Gente editora

# Resumo de Os Segredos Para Ter Memória Forte e Cérebro Sempre Jovem

Pare e pense por um minuto em sua vida. Tudo o que você faz depende da memória, não é mesmo? Da tarefa mais complexa, como resolver uma equação matemática, até as tarefas simples, como lembrar o nome de alguém que está parado na sua frente, onde guardou a chave de casa etc.

Para tudo dependemos da memória, ela é nossa companheira constante, nossa melhor amiga e por isso deve ser preservada e valorizada. A perda de memória é um medo que assombra grande parte da população.

No entanto, a crença de que esse é um mal inevitável faz com que as pessoas aceitem uma vida repleta de distrações e esquecimentos ou criem uma perigosa dependência de memórias artificiais.

Neste livro, o especialista em memorização Renato Alves mostrará que é possível treinar a memória e ensinará meios inteligentes de preservá-la que garantirão maior produtividade, autonomia e confiança em tudo o que fizer independentemente da idade.

Com uma boa memória você conseguirá reduzir o tempo gasto nas atividades, encontrar respostas rápidas e criativas para os problemas e a abraçar novos projetos com mais segurança – abrir um novo negócio, iniciar uma faculdade, aprender outro idioma e estudar para concurso – mesmo depois da quarta década de vida.

Acesse aqui a versão completa deste livro