



جوان سازی

با

تقویت عملکرد مغز

مؤلفین:

نگین پاکرو

ندا پاکرو

امین پاکرو

سرشناسه

: پاکروساری یاریقان، نگین، ۱۳۷۰-

pakroosari, Negin

عنوان و نام پدیدآور

: تقویت مغز/موفقین نگین پاکروساری یاریقان، ندا پاکروساری یاریقان، امین پاکروساری یاریقان.

مشخصات نشر

: تبریز: گنج حضور، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۱۲۳ص: مصور، جدول.

شابک

: 978-622-6856-15-7

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: کتابنامه.

موضوع

: حافظه -- تقویت

موضوع

: Mnemonics

موضوع

: مغز

موضوع

: Brain

شناسه افزوده

: پاکروساری یاریقان، ندا، ۱۳۷۷-

شناسه افزوده

: pakroosari, Negin

شناسه افزوده

: پاکروساری یاریقان، امین، ۱۳۸۰-

شناسه افزوده

: pakroosari, Amin

رده بندی کنگره

: ۱۵۳.۳۸۵

رده بندی دیویی

: ۱۵۳/۱۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۹۵۶۲۶۸

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است

جوان سازی با تقویت عملکرد مغز : عنوان

نگین پاکروساری یاریقان ، ندا پاکروساری یاریقان ، امین پاکروساری یاریقان: نویسنده

گنج حضور : ناشر

مغز: تقویت : صفحه آرای

علی، آفرین: : طرح روی جلد

تبریز- آذر، ۱۳۹۸ : نوبت چاپ

گنج حضور: : چاپ و صحافی

۱۰۰۰ جلد : تیراژ

۳۵۰۰۰ تومان : قیمت

۷ - ۱۵ - ۶۸۵۶ - ۶۲۳ - ۹۷۸ : شابک

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرایم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

مرکز فروش: تبریز، انتشارات گنج حضور

تلفن: ۰۴۱۳۳۳۶۰۳۶۱

فهرست مطالب

۲	سلامت مغز و ذهن.....
۳	راه کارهای موثر در تقویت مغز و جلوگیری از زوال عقل.....
۳	آرامش داشته باشید و استرس را مهار کنید:.....
۴	مهارت های جدید بیا موزید!.....
۴	صله رحم و ارتباط با اشنایان را فراموش نکنید!.....
۵	معجزه موسیقی:.....
۹	مشورت خواستن را فراموش نکنید:.....
۱۰	به خودتان زنگ تفریح دهید:.....
۱۰	همواره یاد باشید:.....
۱۲	با مذهب و دعا بیش تر خو بگیرید:.....
۲۹	خلاقیات و روش رعایت آن:.....
۳۰	چه غذا هایی برای تربیت در فید هستند؟.....
۳۱	ویتامین B12.....
۳۱	ویتامین D.....
۳۲	منابع غذایی:.....
۳۲	اسید های چرب امگا ۳:.....
۳۲	منابع امگا ۳:.....
۳۲	کولین:.....
۳۳	منابع کولین:.....
۳۳	اسید فولیک:.....
۳۳	منابع اسید فولیک:.....
۳۳	آهن:.....
۳۴	منیزیم:.....
۳۴	منابع منیزیم:.....
۳۴	پتاسیم:.....
۳۵	منابع پتاسیم:.....
۳۵	فسفر:.....
۳۵	منابع فسفر:.....

۳۵	روی:
۳۵	منابع غذایی روی:
۳۵	گیاه مرموک:
۳۶	بهبود افسردگی و تقویت حافظه:
۳۸	بهبود کیفیت خواب:
۳۹	امین ویتامین D:
۳۹	تقویت قوه بینایی:
۳۹	تنفس هوای پاکیزه:
۴۲	تاثیر مضر یون های مثبت شامل:
۴۲	روایذ نگهداری گل و گیاه در زل:
۴۵	جوخه ی انتخاب و مراقبت از گیاهان ایالت:
۴۶	خاک تماس داشته باشید!!:
۴۸	تغذایش سلامت روان:
۴۸	پیاپی پوست و ترمیم بافت ها:
۴۹	تقویت اراده:
۵۱	جوخه انجام مدیتیشن:
۵۶	غمیت خوابیدن در تقویت اراده:
۵۷	ورزش تنفس (یوگای تنفس):
۵۸	غمیت خواب کافی در سلامت ذهن و جسم:
۶۲	تیر خواب بر زیبایی ظاهر:
۶۴	استفاده از بو های مطبوع:
۶۵	ظلم نور محیط:
۶۷	روایذ بی شمار ورزش:
۶۸	روایذ تحرک و داشتن فعالیت بدنی کافی:
۷۳	س ام ای (شاخص توده بدنی):
۷۸	مهمترین مقدار دریافت پروتئین:
۷۹	نوع ورزش:
۷۹	ورزش های هوازی:
۸۱	حرکات کششی مانند یوگا و پیلاتس:

۸۱	یوگا:
۸۲	فواید جسمی یوگا:
۸۲	افزایش سلامت قلب:
۸۲	کاهش درد های عضلانی و مفصلی:
۸۲	بهبود کیفیت خواب:
۸۳	تقویت استخوان ها و حفظ سلامت مفاصل:
۸۳	بهبود جریان خون:
۸۳	تقویت سیستم ایمنی بدن:
۸۳	فواید ذهنی یوگا:
۸۳	افزایش تمرکز:
۸۳	تقویت سیستم عصبی:
۸۳	افزایش احترام به خود و حق عزت نفس:
۸۴	پيلاتس:
۸۵	حرکات کششی:
۸۶	ورزشهای استقامتی و مقاومتر:
۸۸	تقویت ذهن و بهبود عملکرد های شناختی:
۹۲	معما و تست هوش برای تمرین مغز:
۱۱۸	حل جدول سودوکو:
۱۱۸	پاسخ سوالات معما و تست هوش:

مقدمه:

داشتن ذهنی قوی و ارتقای عملکرد مغز یکی دیگر از عوامل مهم و موثر در افزایش طول عمر و حفظ جوانی و زیبایی های ظاهری میباشد. افرادی که ذهنی فعال دارند و با کار های فکری همواره مغز خود را به چالش میکشند کانال های عصبی بیشتری در مغز شان دارند و متابولیسم سلولی در آنها خیلی بهتر صورت میگیرد. در این جلد از مجموعه نیروانا مطالب کامل و راه کار های موثر جهت تقویت قدرت مغز گنجانده شده است. همچنین معرفی انواع ورزش های موثر و قابل اجرا که تاثیر عالی در تقویت مغز، تناسب اندام و به تعویق روند پیری دارند در این جلد گنجانده شده است. چرا که انجام ورزش از همان دقایق آغازین اولین تاثیر خود را بر روی تقویت مغز و ایجاد کانال های عصبی جدید میگذارد.

www.ketab.ir