

۱۲ روش برای حفظ سلامت مغز

www.ketab.ir

نویسنده: مدی اسپالینگ

مترجم: نرگس فولادلو

سرشناسه	: اسپالدینگ، مدی، ۱۹۹۰-م. Spalding, Maddie, ۱۹۹۰-
عنوان و نام پدیدآور	: ۱۲ روش برای حفظ سلامت مغز/ نویسنده مدی اسپالدینگ؛ مترجم نرگس فولادلو.
مشخصات نشر	: تهران: ماتیان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۰ص: مصور(رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۵-۹۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: ۲۰۱۷, tips to maintain brain health ۱۲
یادداشت	: واژه‌نامه
عنوان گسترده	: دوازده روش برای حفظ سلامت مغز.
موضوع	: مغز — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Brain — Juvenile literature
موضوع	: مغز — مراقبت و بهداشت — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Brain — Care and hygiene — Juvenile literature
موضوع	: بهداشت روانی — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Mental health — Juvenile literature
موضوع	: اندیشه و تفکر — ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Thought and thinking — Juvenile literature
شناسه افزوده	: فولادلو، نرگس، ۱۳۵۱- مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۱۲/۸۲
رده بندی دیویی	: QP۳۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۱/۷۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان کتاب:	۱۲ روش برای حفظ سلامت مغز
ناشر:	ماتیان
نوبت و سال چاپ:	اول / ۱۴۰۰
نویسنده:	مدی اسپالدینگ
مترجم:	نرگس فولادلو
صفحه آرا:	سعید ساجدی
ویراستار:	عاطفه رضایی
تیراژ:	۱۰۰۰ عدد
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۲۵-۹۱-۹
قیمت:	۳۸,۰۰۰ تومان

www.forsatemrooz.com
narges.fouladlou51@gmail.com

۰۹۳۶۵۴۹۵۴۳۲



فهرست مطالب

۱. ورزش برای بهبود جریان خون مغز ۴
۲. معاشرت با دوستان و خانواده خود ۶
۳. بخواهید تا مغزتان هوشیار بماند ۸
۴. ذهن خود را با فعالیت‌های ذهنی متناسب نگه دارید ۱۰
۵. هنگام چندوظیفه‌ای بودن استراحت کنید ۱۲
۶. برای تقویت قدرت مغذی غذاهای سالم بخورید ۱۴
۷. خلاق باشید ۱۶
۸. فعالیت‌های جدید را کوشش کنید (انجام فعالیت‌های جدید) ۱۸
۹. سازماندهی کنید ۲۰
۱۰. به دنبال محیط‌های یادگیری آرام باشید ۲۲
۱۱. از حس خود استفاده کنید ۲۴
۱۲. حفظ یک ژورنال ۲۶
- ۲۸ گزاره برگ
- ۳۰ واژه‌نامه