

<<脳が冴える15の習慣>>

图书基本信息

书名：<<脳が冴える15の習慣>>

13位ISBN编号：9784140882023

10位ISBN编号：4140882026

出版时间：2006/11

出版时间：日本放送出版協会

作者：築山 節

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<脳が冴える15の習慣>>

内容概要

最近、何となく頭がぼんやりしている。
記憶力や集中力、思考力が衰えたように感じている。
そんな「冴えない脳」を治すために必要なのは、たまに行う脳トレーニングではなく、生活の改善である。

『フリーズする脳』で現代人の脳に警鐘を鳴らした著者が、すぐにでも実行できて、有効性が高い15の習慣を提案。

仕事ができる脳、若々しい脳を取り戻すためのポイントを分かりやすく示す。

<<脳が冴える15の習慣>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>