

# 《大脑完全训练手册》

## 图书基本信息

书名：《大脑完全训练手册》

13位ISBN编号：978750677285X

出版时间：2015-5

作者：刘雯丽

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《大脑完全训练手册》

## 内容概要

从大脑自身运动、特定活动、运动项目、饮食习惯、生活起居等方面进行梳理和分类，结合不同年龄段、不同职业做了细致的讲述和探讨。

# 《大脑完全训练手册》

## 作者简介

神经内科医师，多年来从事脑部疾病预防和治疗工作，有丰富的理论基础和临床实践经验，尤其对如何开发大脑、如何健脑和护脑有着独特的见解和方法。

# 《大脑完全训练手册》

## 书籍目录

第一章 认识我们的大脑

第二章 做游戏，强健大脑

第三章 无需动脑，也能锻炼大脑

第四章 大脑健康，要靠吃

第五章 从生活点滴做起，预防大脑衰老

# 《大脑完全训练手册》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)