

۳۶۵ روش برای افزایش توانمندی مغز

راهکارها ، تمرین ها ، پیشنهادها

کارولین دین، والتین دمیتریو، دنا راسکین

دکتر مسعود غفاری

نا همکاری:

سمیرا بختیاریان (مترجم)

سید احمد قائمی (روانشناس)

تحت نظارت علمی. تخصصی دکتر فاطمه تیموری مقدم

(متخصص مغز و اعصاب نورولوژیست)



یادآوران

۱۳۹۲



یادآوران

شرکت بین‌المللی پژوهش و نشر یادآوران

بلوار کشاورز، خیابان ورنوسی، خیابان رستاک، شماره ۵

تلفن: ۸۸ ۹۷ ۲۷ ۱۶ فکس: ۸۸ ۹۷ ۲۷ ۱۵

www.yadavaraneh.ir E-mail: info@yadavaraneh.ir

۳۶۵ روش برای افزایش توانمندی مغز

کارولین دین، والتین دمیتریو، دناراسکین

مترجم: دکتر مسعود غفاری

طرح جلد: فرشته سعیدا

ویراستار: فرشته کیشانی قراهنی

حروف چینی، صفحه آرایی: واحد فنی یادآوران

ایتنوگرافی، آرمان / چاپ: فرارنگ / صحافی: کیمیا

چاپ اول: ۱۳۹۲

تعداد: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

سرشناسه	دین کارولین / Dean, Carolyn
عنوان و نام پدیدآور	۳۶۵ روش برای افزایش توانمندی مغز، راهکارها، تمرین‌ها، پیشنهادها / کارولین دین، والتین دمیتریو، دناراسکین، مترجم مسعود غفاری
مشخصات نشر	تهران، شرکت بین‌المللی پژوهش و نشر یادآوران، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	۱۳۲ ص، مصور.
شابک	۹۷۸۹۶۴۰۵۸۲۴۶۵۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت: عنوان اصلی	365 Ways to Boost your Brain Power: Tips, Exercise, Advice, c2009
یادداشت	واژه‌نامه.
عنوان دیگر	راهکارها، تمرین‌ها، پیشنهادها
عنوان گسترده	سیمد و شصت و پنج روش برای افزایش توانمندی مغز.
موضوع	مغز، مسایل متفرقه
شناسه افزوده	دمیتریف، والتین، Dmitriev, Valentine، راسکین، دناراسکین، Raskin, Donna
شناسه افزوده	غفاری، مسعود، ۱۳۲۹، مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۲ س ۳۷۶/۵۹ QP
رده‌بندی دیویی	۶۱۲/۸۲
شماره کتبی‌شناسی ملی	۳۰۵۸۱۸۲

فهرست

آزمون: تا چه اندازه با مغزتان درست رفتار می کنید؟ ۱۹

مغز خود را بشناسید ۲۳

۱- از ارزشمندی مغز خود آگاه باشید. ۲۴

۲- مغز خود را شبیه سازی کنید. ۲۴

۳- ارزش مغز خود را بدانید. ۲۵

۴- از شیوهی کارکرد مغز خود آگاهی داشته باشید. ۲۵

۵- به کهن ترها بیشتر توجه کنید. ۲۶

۶- با همهی بخش های مغز خود آشنا شوید. ۲۷

از مغز خود درست نگهداری کنید ۲۹

۷- مسئولیت پذیر باشید. ۳۰

۸- نگاه همه جانبه داشته باشید. ۳۰

۹- ۱۰٪ از اضافه وزنتان را کاهش دهید. ۳۱

۱۰- مصرف داروهای شادی بخش را کم کنید. ۳۱

۱۱- سیگار نکشید. ۳۱

۱۲- مصرف کافئین را کاهش دهید. ۳۲

۱۳- از قهوه به عنوان دارو استفاده نکنید. ۳۲

۱۴- بیماری های قلبی که برایتان خطر آفرینند را بشناسید. ۳۳

۱۵- خطر گرفتاری به بیماری های قلبی را کاهش دهید. ۳۴

- ۱۶- از خوراکی‌هایی که برای قلبتان مفید است استفاده کنید. ۳۵
- ۱۷- خوراکی‌های پرچرب نخورید. ۳۶
- ۱۸- دور همه چربی‌ها را خط نکشید. ۳۶
- ۱۹- مراقب هم‌بستگی‌ها باشید. ۳۷
- ۲۰- از استرس‌های همیشگی بپرهیزید. ۳۷
- ۲۱- رادیکال‌های آزاد را بشناسید. ۳۸
- ۲۲- رادیکال‌های آزاد در کنترل خود قرار دهید. ۳۹
- ۲۳- خودتان تولید آنتی اکسیدان را بیشتر کنید. ۳۹
- ۲۴- سکنه مغزی را بشناسید. ۴۰
- ۲۵- خطر احتمالی سکنه مغزی را در خودتان ارزیابی کنید. ۴۰
- ۲۶- خطر سکنه مغزی را در خود کاهش دهید. ۴۰
- ۲۷- آلزایمر را بشناسید. ۴۱
- ۲۸- میزان جیوهی موجود در الگوی غذایی‌تان را کاهش دهید. ۴۲
- ۲۹- در پله‌ی نخست آلزایمر هستید. بیکار ننشینید. ۴۲
- ۳۰- سوخت و ساز بدنتان را افزایش دهید. ۴۳
- ۳۱- خواب به موقع داشته باشید. ۴۳
- ۳۲- کلاه ایمنی فراموش نشود. ۴۴

به مغز خود غذا دهید - اصول اولیه تغذیه ۴۵

- ۳۳- مواد مغذی اصلی را بشناسید. ۴۶
- ۳۴- اولویت را به مواد مغذی اصلی بدهید. ۴۶
- ۳۵- عادت‌هایتان را به روز کنید. ۴۷
- ۳۶- غذاهای سالم را برگزینید. ۴۸
- ۳۷- از رهنمودهای انجمن قلب آمریکا پیروی کنید. ۴۸
- ۳۸- میزان استفاده از مواد مغذی را بدانید. ۴۹
- ۳۹- راجع به قند حقایق را بدانید. ۴۹
- ۴۰- استفاده از قندهای ساده را کاهش دهید. ۵۰
- ۴۱- بدانید چه زمان‌هایی از قند زیاد استفاده می‌کنید. ۵۰
- ۴۲- صبحانه بخورید. ۵۰
- ۴۳- صبحانه بخورید تا لاغر شوید. ۵۱
- ۴۴- وعده‌های غذایی را حذف نکنید. ۵۲
- ۴۵- با اندازه‌ها آشنا شوید. ۵۲

۴۶- آهسته آهسته بخورید.	۵۳
۴۷- تفاوت میان بیانه‌گیری و احساس گرسنگی را بدانید.	۵۳
۴۸- از میزان چربی خونتان آگاه باشید.	۵۳
۴۹- چربی خون بالا را جدی بگیرید.	۵۴
۵۰- کلسترول بد را پائین بیاورید، کلسترول خوب را بالا ببرید.	۵۴
۵۱- مصرف کلسترول را کاهش دهید.	۵۵
۵۲- به جای کره از مارگارین‌های چربی‌سوز استفاده کنید.	۵۵
۵۳- میان وعده‌هایتان را هوشمندانه برگزینید.	۵۶
۵۴- میان وعده‌های سالم برگزینید.	۵۷
۵۵- ارزش آب را بدانید.	۵۷
۵۶- بدانید بدن شما چه مقدار آب نیاز دارد.	۵۸
۵۷- گیاهخوار شوید.	۵۸
۵۸- فیبرها شما را سیر می‌کنند.	۶۰
۵۹- به اندازه بخورید.	۶۰
۶۰- فیبرها را بشناسید.	۶۱
۶۱- از فیبرها بیشتر استفاده کنید.	۶۲
۶۳- جوی پرک را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.	۶۳
۶۴- امگا-۳ را دوست بگیرید.	۶۳
۶۵- امگا-۳ بخورید تا از جنون و افسردگی دور بمانید.	۶۳
۶۶- از ماهی‌هایی که میزان جیوه کمی دارند استفاده کنید.	۶۴
۶۷- از آنچه مغز شما را کند می‌کند بپرهیزید.	۶۴
۶۸- آب گازدار ننوشید.	۶۵

به مغز خود غذا دهید - دستورالعمل تغذیه

۶۹- از راه‌کارهای «هرم ارزش غذایی من» پیروی کنید.	۶۸
۷۰- کربوهیدرات پیچیده بخورید.	۶۸
۷۱- کربوهیدرات‌های پیچیده را بیشتر و چربی و پروتئین را کمتر میل کنید.	۶۹
۷۲- از میزان مناسب مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده آگاه شوید.	۷۰
۷۳- خودتان را هماهنگ کنید.	۷۰
۷۴- دانه‌های سیب‌سار بخورید.	۷۱
۷۵- مصرف دانه‌های کارخانه‌ای را کاهش دهید.	۷۱
۷۶- نشاسته‌ها را هوشمندانه برگزینید.	۷۲

- ۷۷- بن‌شن‌ها را به اندازه مصرف کنید. ۷۲
- ۷۸- سبزی‌ها و میوه‌های گوناگون میل کنید. ۷۳
- ۷۹- سبزی‌های مغذی مصرف کنید. ۷۳
- ۸۰- بر اساس جدول راهنما سبزی مصرف کنید. ۷۴
- ۸۱- میوه‌های مغذی میل کنید. ۷۴
- ۸۲- از راهنمای مصرف میوه‌ها کمک بگیرید. ۷۴
- ۸۳- آب میوه‌های ۱۰۰٪ طبیعی را برگزینید. ۷۵
- ۸۴- از پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید. ۷۵
- ۸۵- آمینواسیدها را شناسید. ۷۶
- ۸۶- از میزان پروتئین مورد نیاز بدنتان با خبر شوید. ۷۷
- ۸۷- از میزان پروتئین موجود در خوراکی‌ها آگاه شوید. ۷۷
- ۸۸- از راهنمای مصرف گوشت و دیگر پروتئین‌ها پیروی کنید. ۷۸
- ۸۹- گوشت‌های کم چربی و مغذی میل کنید. ۷۹
- ۹۰- پروتئین‌های سالم را برگزینید. ۷۹
- ۹۱- روش‌های گوناگون پخت مصرف روغن را پائین بیاورید. ۸۰
- ۹۲- زیاده روی نکنید. ۸۰
- ۹۳- پروتئین را برای ماهیچه سازی استفاده نکنید. ۸۱
- ۹۴- شیر و فرآورده‌های آن را از یاد نبرید. ۸۱
- ۹۵- شیر کم چربی بنوشید. ۸۲
- ۹۶- از راهنمای مصرف لبنیات پیروی کنید. ۸۲
- ۹۷- شیر بدون لاکتوز را امتحان کنید. ۸۲
- ۹۸- مصرف چربی خوب را افزایش دهید. ۸۳
- ۹۹- از راهنمای مصرف چربی‌ها پیروی کنید. ۸۳
- ۱۰۰- مصرف روغن و چربی‌ها را محدود کنید. ۸۳
- ۱۰۱- حواستان به مصرف چربی‌ها باشد. ۸۴
- ۱۰۲- چربی‌ها سودمند را برگزینید. ۸۴
- ۱۰۳- مصرف چربی‌های اشباع و جامد را کم کنید. ۸۴
- ۱۰۴- از مصرف روغن‌های ترانس بالا خودداری کنید. ۸۵
- ۱۰۵- کم‌چرب‌ها را برگزینید. ۸۵

۸۷- به مغزتان غذا بدهید - خوراکی‌های برگزیده ۸۷

۱۰۶- خوراکی‌های برگزیده را انتخاب کنید. ۸۸

- ۱۰۷- چای سبز بنوشید. ۸۸
- ۱۰۸- جوی پرک میل کنید. ۸۹
- ۱۰۹- ماهی آزاد سالمون بخورید. ۸۹
- ۱۱۰- بیشتر از سویا استفاده کنید. ۹۰
- ۱۱۱- از کلم و خانواده‌ی آن میل کنید. ۹۱
- ۱۱۲- از زانه یک عدد سیب میل کنید. ۹۱
- ۱۱۳- آجیل میل کنید. ۹۲
- ۱۱۴- برای گردو ارزش ویژه‌ای قائل باشید. ۹۲
- ۱۱۵- تخمه‌ی کدو حلواپی بشکنید. ۹۲
- ۱۱۶- یک عدد تخم‌مرغ میل کنید. ۹۲
- ۱۱۷- نارنجی‌ها را میل کنید. ۹۳
- ۱۱۸- دانه‌های خوراکی را از یاد نبرید. ۹۳
- ۱۱۹- جوانه بروکلی بخورید. ۹۳
- ۱۲۰- شاه توت بخورید. ۹۴
- ۱۲۱- شاه‌توت را جایگزین شراب قرمز کنید. ۹۴
- ۱۲۲- تا می‌توانید سیر بخورید. ۹۵
- ۱۲۳- از جوانه‌ی گیاهان استفاده کنید. ۹۵
- ۱۲۴- جعفری بخورید. ۹۵
- ۱۲۵- پیازچه بخورید. ۹۶
- ۱۲۶- از پودر کاری استفاده کنید. ۹۶
- ۱۲۷- ادویه فراموش نشود. ۹۷
- ۱۲۸- آوو کادو بخورید. ۹۷
- ۱۲۹- برای مغزتان شکلات بخورید. ۹۸
- ۱۳۰- برای قلبتان شکلات بخورید. ۹۸
- ۱۳۱- شکلاتهای تلخ را برگزینید. ۹۹
- ۱۳۲- شکلات‌های با کیفیت خریداری کنید. ۹۹
- ۱۳۳- زیتون بخورید. ۹۹

مغزتان را با خوردن گیاهان نیرومند کنید. ۱۰۱

- ۱۳۴- گیاهان را در نظر داشته باشید. ۱۰۲
- ۱۳۵- استفاده از گیاهان را افزایش دهید. ۱۰۲
- ۱۳۶- تفاوت میان داروهای شیمیایی و داروهای گیاهی را بدانید. ۱۰۲

- ۱۳۷- همیشه با پزشک خود مشورت کنید. ۱۰۳
- ۱۳۸- با متخصصان گیاه درمانی مشورت کنید. ۱۰۴
- ۱۳۹- فرآورده‌های با کیفیت را خریداری کنید. ۱۰۴
- ۱۴۰- از راهنمای مصرف پیروی کنید. ۱۰۴
- ۱۴۱- مراقب عوارض جانبی داروها باشید. ۱۰۴
- ۱۴۲- افرادی که فشار خون دارند، مراقب باشند. ۱۰۴
- ۱۴۳- گیاه یونجه بخورید. ۱۰۵
- ۱۴۴- کیسول‌های گل پامچال را امتحان کنید. ۱۰۵
- ۱۴۵- جینکوبیابا بخورید. ۱۰۵
- ۱۴۶- جینکو نخورید اگر... ۱۰۶
- ۱۴۷- گوئوتوکولا به مغزتان برسانید. ۱۰۶
- ۱۴۸- گیاه علف جای را استخراج کنید. ۱۰۷
- ۱۴۹- از جایگزین‌های آسپرین استفاده کنید. ۱۰۷
- ۱۵۰- برای دردهای میگرنی از کل منا استفاده کنید. ۱۰۸
- ۱۵۱- برای رهایی از استرس، گیاهان دارویی را برگزینید. ۱۰۸
- ۱۵۲- گیاهان جنگلی را بیامائید. ۱۰۹
- ۱۵۳- از جنگل‌ها پشتیبانی کنید. ۱۱۰
- ۱۵۴- برای مبارزه با بیماری‌های مزمن از گیاهان دارویی کمک بگیرید. ۱۱۰
- ۱۵۵- چای زالزالک بنوشید. ۱۱۱
- ۱۵۶- با دمنوش‌های گیاهی آشنا شوید. ۱۱۱

مغز خود را با مواد معدنی تغذیه کنید ۱۱۳

- ۱۵۷- از اهمیت مواد معدنی آگاه شوید. ۱۱۴
- ۱۵۸- شیوهی کارکرد مواد معدنی را بدانید. ۱۱۴
- ۱۵۹- پتاسیم استفاده کنید. ۱۱۵
- ۱۶۰- غذاهایی که سرشار از پتاسیم هستند را برگزینید. ۱۱۵
- ۱۶۱- با روش کارکرد سدیم آشنا شوید. ۱۱۵
- ۱۶۲- استفاده از سدیم را کاهش دهید. ۱۱۶
- ۱۶۳- به دنبال تعادل و تناسب باشید. ۱۱۶
- ۱۶۴- شیوهی کارکرد کلرید را بدانید. ۱۱۷
- ۱۶۵- منیزیم مصرف کنید. ۱۱۷
- ۱۶۶- خوراکی‌های منیزیم‌دار را برگزینید. ۱۱۷

- ۱۶۷- برای کاهش فشار خون منیزیم مصرف کنید. ۱۱۸
- ۱۶۸- برای مبارزه با میگرن از منیزیم استفاده کنید. ۱۱۸
- ۱۶۹- فسفر بدن را هدر ندهید. ۱۱۸
- ۱۷۰- خوراکی های فسفردار را بشناسید. ۱۱۹
- ۱۷۱- کلسیم استفاده کنید. ۱۱۹
- ۱۷۲- غذاهای پر کلسیم را بر گیریند. ۱۱۹
- ۱۷۳- کلسیم را به الگوی غذایی خود بیفزایید. ۱۲۰
- ۱۷۴- مواد معدنی کمکی را بشناسید. ۱۲۰
- ۱۷۵- با مصرف سلنیم از ساول های تان نگاه داری کنید. ۱۲۰
- ۱۷۶- خوراکی هایی که سرشار از سلنیم هستند را بشناسید. ۱۲۱
- ۱۷۷- در مصرف سلنیم زیاده روی نکنید. ۱۲۱
- ۱۷۸- با استفاده از روی از DNA خود محافظت کنید. ۱۲۱
- ۱۷۹- غذاهایی سرشار از من بخورید. ۱۲۲
- ۱۸۰- کرومیوم را در غذای روزانه تان افزایید. ۱۲۲
- ۱۸۱- غذاهای آهن دار بخورید. ۱۲۳
- ۱۸۲- در چه شرایطی به آهن بیشتری نیاز دارید؟ ۱۲۳
- ۱۸۳- آهن می تواند مشکل ساز باشد، مراقب باشید. ۱۲۴
- ۱۸۴- در مصرف آهن زیاده روی نکنید. ۱۲۴
- ۱۸۵- از بتاکاروتن ها استفاده کنید. ۱۲۴
- ۱۸۶- 3p2fan و HTP5 را بشناسید. ۱۲۵
- ۱۸۷- به رژیم غذایی تان کوآنزیم کیوتن بیفزایید. ۱۲۵
- ۱۸۸- کپسول روغن ماهی بخورید. ۱۲۶
- ۱۸۹- در مورد SAME با پزشک خود مشورت کنید. ۱۲۶
- ۱۹۰- از SAME استفاده نکنید اگر ۱۲۷
- ۱۹۱- از آمینو اسید ها بیشتر استفاده کنید. ۱۲۷
- مغزتان را از ویتامین پر کنید** ۱۲۹
- ۱۹۲- ریز مغذی ها را بشناسید. ۱۳۰
- ۱۹۳- از شیووی کارکرد ویتامین ها آگاه شوید. ۱۳۰
- ۱۹۴- چرا به کربن نیاز دارید؟ ۱۳۱
- ۱۹۵- از داروهای کمکی بهره بگیرید. ۱۳۱
- ۱۹۶- الگوی غذایی تان را ارزیابی کنید. ۱۳۱
- ۱۹۷- اطمینان پیدا کنید که نیاز بدن تان را فراهم کرده اید. ۱۳۲

- ۱۹۸- درباره ویتامین‌ها با پزشکتان مشورت کنید. ۱۳۳
- ۱۹۹- گزینش آگاهانه داشته باشید. ۱۳۳
- ۲۰۰- از نیاز مغزتان آگاه شوید. ۱۳۴
- ۲۰۱- بدانید چرا مصرف ویتامین‌های محلول در چربی خطرناک است. ۱۳۵
- ۲۰۲- ویتامین A مصرف کنید: ۱۳۶
- ۲۰۳- در مصرف ویتامین A زیاده روی نکنید. ۱۳۷
- ۲۰۴- غذاهایی سرشار از ویتامین A میل کنید. ۱۳۷
- ۲۰۵- ویتامین D مصرف کنید. ۱۳۷
- ۲۰۶- در مصرف ویتامین D تعادل را رعایت کنید. ۱۳۸
- ۲۰۷- غذاهایی که سرشار از ویتامین D هستند را برگزینید. ۱۳۸
- ۲۰۸- ویتامین E مصرف کنید. ۱۳۸
- ۲۰۹- غذاهایی سرشار از ویتامین E برگزینید. ۱۳۹
- ۲۱۰- ویتامین K مصرف کنید. ۱۳۹
- ۲۱۱- غذاهایی سرشار از ویتامین K بخورید. ۱۳۹
- ۲۱۲- چرا باید ویتامین‌های محلول در آب را مرتب جایگزین کنید؟ ۱۴۰
- ۲۱۳- ویتامین‌های محلول در آب را بشناسید. ۱۴۰
- ۲۱۴- تیامین مصرف کنید. ۱۴۰
- ۲۱۵- غذاهای سرشار از ویتامین B1 را برگزینید. ۱۴۱
- ۲۱۶- ویتامین B2 (ریبوفلاوین) استفاده کنید. ۱۴۱
- ۲۱۷- غذاهای سرشار از ویتامین B2 برگزینید. ۱۴۲
- ۲۱۸- نیاسین (ویتامین B3) مصرف کنید. ۱۴۲
- ۲۱۹- غذاهای سرشار از ویتامین B3 را بشناسید. ۱۴۲
- ۲۲۰- در مصرف ویتامین B3 زیاده روی نکنید. ۱۴۳
- ۲۲۱- ویتامین B6 (پریدوکسین) بخورید. ۱۴۳
- ۲۲۲- غذاهایی سرشار از ویتامین B6 برگزینید. ۱۴۴
- ۲۲۳- ویتامین B12 (کوبالامین) استفاده کنید. ۱۴۴
- ۲۲۴- غذاهایی که سرشار از ویتامین B12 هستند را برگزینید. ۱۴۴
- ۲۲۵- فولیک اسید بخورید. ۱۴۴
- ۲۲۶- غذاهایی که سرشار از فولیک اسید هستند را برگزینید. ۱۴۵
- ۲۲۷- بیوتین استفاده کنید. ۱۴۵
- ۲۲۸- غذاهایی که سرشار از بیوتین هستند را برگزینید. ۱۴۵
- ۲۲۹- پانتوتنیک اسید استفاده کنید. ۱۴۵
- ۲۳۰- غذاهایی سرشار از پانتوتنیک اسید را برگزینید. ۱۴۶

- ۲۳۱- ویتامین ث (آسکوربیک اسید) مصرف کنید..... ۱۴۶
- ۲۳۲- غذاهایی که سرشار از ویتامین ث هستند را برگزینید..... ۱۴۶
- ۲۳۳- در مصرف ویتامین ث زیاده‌روی نکنید..... ۱۴۷
- ۲۳۴- برای مبارزه با میگرن از ریبوفلاوین استفاده کنید..... ۱۴۷

مغزتان را بالا بکش کنید..... ۱۴۹

- ۲۳۵- مغز خود را سم زدایی کنید..... ۱۵۰
- ۲۳۶- با ورزش کردن استرس را از خودتان دور کنید..... ۱۵۰
- ۲۳۷- حالت‌های خود را بروز دهید..... ۱۵۱
- ۲۳۸- با ترس خود کنار بیایید..... ۱۵۱
- ۲۳۹- با خطرهایی که سیستم عصبی‌تان را تهدید می‌کنند، آشنا شوید..... ۱۵۲
- ۲۴۰- پیرامون خود را با آلودگی‌ها پاک کنید..... ۱۵۲
- ۲۴۱- هنگام کار با مواد سمی یا با خود محافظت کنید..... ۱۵۳
- ۲۴۲- آیا در معرض سُرَب قرار گرفته‌اید؟..... ۱۵۳
- ۲۴۳- پنجره‌ها را باز بکشانید..... ۱۵۳

مغزتان را تربیت کنید..... ۱۵۵

- ۲۴۴- مثبت اندیش باشید..... ۱۵۶
- ۲۴۵- از توان تصور خود استفاده کنید..... ۱۵۶
- ۲۴۶- دست به کار شوید..... ۱۵۷
- ۲۴۷- حالت‌های روانی خود را کنترل کنید..... ۱۵۷
- ۲۴۸- به روانشناس مراجعه کنید..... ۱۵۸
- ۲۴۹- دلواپس نشوید..... ۱۵۸
- ۲۵۰- قدردانی‌تان را ابراز کنید..... ۱۵۹

ورزش‌های بدنی مغز شما را نیرومند می‌سازد..... ۱۶۱

- ۲۵۱- ورزش کنید تا جوان بمانید..... ۱۶۲
- ۲۵۲- بدن و روان خود را به کار بگیرید..... ۱۶۲
- ۲۵۳- بدنتان را حرکت دهید..... ۱۶۳
- ۲۵۴- کم‌کم شروع کنید..... ۱۶۳
- ۲۵۵- راه رفتن سریع را امتحان کنید..... ۱۶۳

- ۲۵۶- ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید. ۱۶۴
- ۲۵۷- فعالیت بدنیتان را افزایش دهید. ۱۶۴
- ۲۵۸- بیش از حد ورزش نکنید. ۱۶۴
- ۲۵۹- به یک تیم ورزشی بپیوندید. ۱۶۵
- ۲۶۰- تنیس روی میز بازی کنید. ۱۶۵
- ۲۶۱- یوگا تمرین کنید. ۱۶۵
- ۲۶۲- شما هم یک " جک لالین " دیگر باشید. ۱۶۶
- به مغز خود آرامش دهید. ۱۶۷**
- ۲۶۳- خلوت را برگزینید. ۱۶۸
- ۲۶۴- فیلم‌های خنده‌دار ببینید. ۱۶۹
- ۲۶۵- یک حیوان خانگی داشته باشید. ۱۶۹
- ۲۶۶- به تعطیلات بروید. ۱۷۰
- ۲۶۷- استرس‌ها را کنترل کنید. ۱۷۰
- ۲۶۸- استرس را در خودتان کم نگ کنید. ۱۷۰
- ۲۶۹- یا درست کنید یا فراموش! ۱۷۱
- ۲۷۰- عود روشن کنید. ۱۷۱
- ۲۷۱- یک فنجان چای بابونه بنوشید. ۱۷۱
- ۲۷۲- رازک را امتحان کنید. ۱۷۲
- ۲۷۳- به جای والیوم، از سنبل الطیب استفاده کنید. ۱۷۲
- ۲۷۴- با شکلات تلخ آرامش پیدا کنید. ۱۷۳
- ۲۷۵- روغن‌های خوشبو را بشناسید. ۱۷۳
- ۲۷۶- درباره‌ی روغن‌های خوشبو بیشتر بدانید. ۱۷۳
- ۲۷۷- یکبار روغن‌های خوشبو را امتحان کنید. ۱۷۴
- به رشد مغزتان کمک کنید. ۱۷۵**
- ۲۷۸- به نفس‌هایتان دقت کنید. ۱۷۶
- ۲۷۹- نفس کشیدن را تمرین کنید. ۱۷۶
- ۲۸۰- از دیافراگم نفس بکشید. ۱۷۷
- ۲۸۱- برای داشتن آرامش، نفس بکشید. ۱۷۷
- ۲۸۲- برای جذب انرژی مثبت، نفس بکشید. ۱۷۸

- ۲۸۳- مدیتیشن بیاموزید. ۱۷۸
- ۲۸۴- مدیتیشن انجام دهید تا مغزتان را برانگیزد. ۱۷۹
- ۲۸۵- برای آرامش بیشتر، مدیتیشن انجام دهید. ۱۸۰
- ۲۸۶- در مراسم دعای دسته جمعی شرکت کنید. ۱۸۰
- ۲۸۷- اجتماعی شوید. ۱۸۱
- ۲۸۸- دلبست پیدا کنید، هر چه بیشتر، بهتر! ۱۸۱
- ۲۸۹- مهمانی شام برگزار کنید. ۱۸۲
- ۲۹۰- در سخنرانی‌ها و همایش‌ها شرکت کنید. ۱۸۳
- ۲۹۱- خود را به نایب‌مدان اختصاص دهید. ۱۸۳

مغزتان را جوان کنید. ۱۸۵

- ۲۹۲- پیر نشدن امکان دارد. باور کنید. ۱۸۶
- ۲۹۳- گوشه‌گیری نکنید. ۱۸۶
- ۲۹۴- هوشیار باشید. ۱۸۷
- ۲۹۵- کمتر تلویزیون تماشا کنید. ۱۸۷
- ۲۹۶- مغزتان را ورزش دهید. ۱۸۸
- ۲۹۷- به کلاس‌های تقویت حافظه بروید. ۱۸۸
- ۲۹۸- دقت کنید. ۱۸۹
- ۲۹۹- استرس و افسردگی را کنار بگذارید. ۱۸۹
- ۳۰۰- چربی شکم‌تان را بسوزانید. ۱۹۰
- ۳۰۱- چرت بزنید. ۱۹۰

مغزتان را برانگیزانید. ۱۹۱

- ۳۰۲- ذهن‌تان را رها کنید. ۱۹۲
- ۳۰۳- عاشق شوید. ۱۹۳
- ۳۰۴- همراه با موسیقی ورزش کنید تا شاداب بمانید. ۱۹۳
- ۳۰۵- موسیقی گوش کنید. ۱۹۳
- ۳۰۶- آواز بخوانید. ۱۹۴
- ۳۰۷- از برخوردهای اجتماعی لذت ببرید. ۱۹۴
- ۳۰۸- پایبند باشید و ازدواج کنید. ۱۹۵
- ۳۰۹- لذت جنسی را تجربه کنید. ۱۹۵
- ۳۱۰- نزدیکی کنید. ۱۹۶

- مغزتان را به چالش بکشید ۱۹۷
- ۳۱۱- مغزتان را هوشمند نگاه دارید. ۱۹۸
- ۳۱۲- از تنبلی دست بردارید. ۱۹۸
- ۳۱۳- با اسمها بازی کنید. ۱۹۹
- ۳۱۴- لیست خریدتان را دور بیندازید. ۱۹۹
- ۳۱۵- ۵ کلمه در روز یاد بگیرید. ۱۹۹
- ۳۱۶- یک ساز موسیقی بنوازید. ۲۰۰
- ۳۱۷- مهارت‌های جدید بیاموزید. ۲۰۰
- ۳۱۸- از کلمه‌ها بهره‌مند شوید. ۲۰۱
- ۳۱۹- به جای فحش و ناسزا، کنایه‌های تند و تیز اما مؤدبانه به کار برید. ۲۰۱
- ۳۲۰- از تکیه کلام‌ها استفاده نکنید. ۲۰۲
- ۳۲۱- بازی کنید. ۲۰۲
- ۳۲۲- تا می‌توانید معما حل کنید. ۲۰۳
- ۳۲۳- داستان‌های کهن را بخوانید. ۲۰۳
- ۳۲۴- به کتاب خوانی بپیوندید. ۲۰۳
- ۳۲۵- تحصیل کنید. ۲۰۴
- ۳۲۶- تدریس کنید. ۲۰۴
- ۳۲۷- در مورد بدن انسان مطالعه کنید. ۲۰۴
- ۳۲۸- یک زبان خارجی بیاموزید. ۲۰۵
- ۳۲۹- برای خودتان سرگرمی بسازید. ۲۰۵
- ۳۳۰- دانش ریاضی خود را بالا ببرید. ۲۰۶
- ۳۳۱- زندگی نامه‌ی شخصی‌تان را بنویسید. ۲۰۶
- ۳۳۲- مجله بخوانید. ۲۰۶
- ۳۳۳- ترانه بسرایید. ۲۰۷
- ۳۳۴- از هر فرصتی برای یادگیری استفاده کنید. ۲۰۷
- ۳۳۵- برنامه‌های علمی تماشا کنید. ۲۰۸
- ۳۳۶- مغزتان را به کار بگیرید. ۲۰۸
- ۳۳۷- بازنشستگی را فراموش کنید. ۲۰۹
- ۳۳۸- یا از مغزتان کار بکشید یا آن را از دست بدهید. ۲۰۹
- ۳۳۹- تولیدکننده باشید. ۲۱۰

ارتباط بسیار نزدیک میان قلب و مغز را فراموش نکنید..... ۲۱۱

- ۲۴۰- رواندرستی را با اهمیت تراز تندرستی بدانید..... ۲۱۲
- ۲۴۱- با نگرانی‌های پی در پی قلب‌تان را بیمار نکنید..... ۲۱۲
- ۲۴۲- تفاوت میان استرس‌های شدید و استرس‌های همیشگی را بدانید..... ۲۱۳
- ۲۴۳- برای مبارزه با استرس‌های شدید از مکانیزم جنگ یا گریز استفاده کنید..... ۲۱۴
- ۲۴۴- در دگرگونی‌های خودکار بدن‌تان آگاه شوید..... ۲۱۵
- ۲۴۵- برای مبارزه با استرس‌های همیشگی مدیریت آنها را فرا گیرید..... ۲۱۶
- ۲۴۶- دیدگاه‌های استرس‌زا را تغییر دهید..... ۲۱۶
- ۲۴۷- تیپ A نباشید..... ۲۱۷
- ۲۴۸- آیا می‌دانید استرس تنها متهم پرونده‌ی بیماری‌های قلبی و سکتی مغزی نیست؟..... ۲۱۸
- ۲۴۹- راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مغزی و قلبی..... ۲۱۹
- ۲۵۰- با پیشگیری پس از دچار شدن به بیماری‌هایی از این دست آشنا شوید..... ۲۱۹
- ۲۵۱- گله‌ی پزشکان را فراموش نکنید..... ۲۲۰
- ۲۵۲- به دردهایتان گوش فرا دهید..... ۲۲۰
- ۲۵۳- در ورزش کردن میانه‌رو باشید..... ۲۲۱
- ۲۵۴- با سودمندی‌های ورزش بیشتر آشنا شوید..... ۲۲۱
- ۲۵۵- اینگونه ورزش کنید..... ۲۲۲
- ۲۵۶- با چاقی بجنگید..... ۲۲۲
- ۲۵۷- چاقی و لاغری‌تان را تشخیص بدهید..... ۲۲۳
- ۲۵۸- جایگاه وزن خود را محاسبه کنید..... ۲۲۳
- ۲۵۹- با پیروی از این کارها در مهمانی‌ها چاق نمی‌شوید..... ۲۲۴
- ۲۶۰- اشتهایتان را کنترل کنید..... ۲۲۵

با این چند نکته‌ی جالب آشنا شوید..... ۲۲۷

- ۲۶۱- غسل را فراموش نکنید..... ۲۲۸
- ۲۶۲- طبیعت را همراهمان داشته باشید..... ۲۲۹
- ۲۶۳- با گل‌های گوناگون به یکدیگر خوش‌آمد بگویند..... ۲۲۹
- ۲۶۴- رنگ‌های زیبا مغزتان را زیبا می‌کنند..... ۲۲۹
- ۲۶۵- بخشش، دگردوستی و همدلی با دیگران .. ۲۳۰

منابع..... ۲۳۲