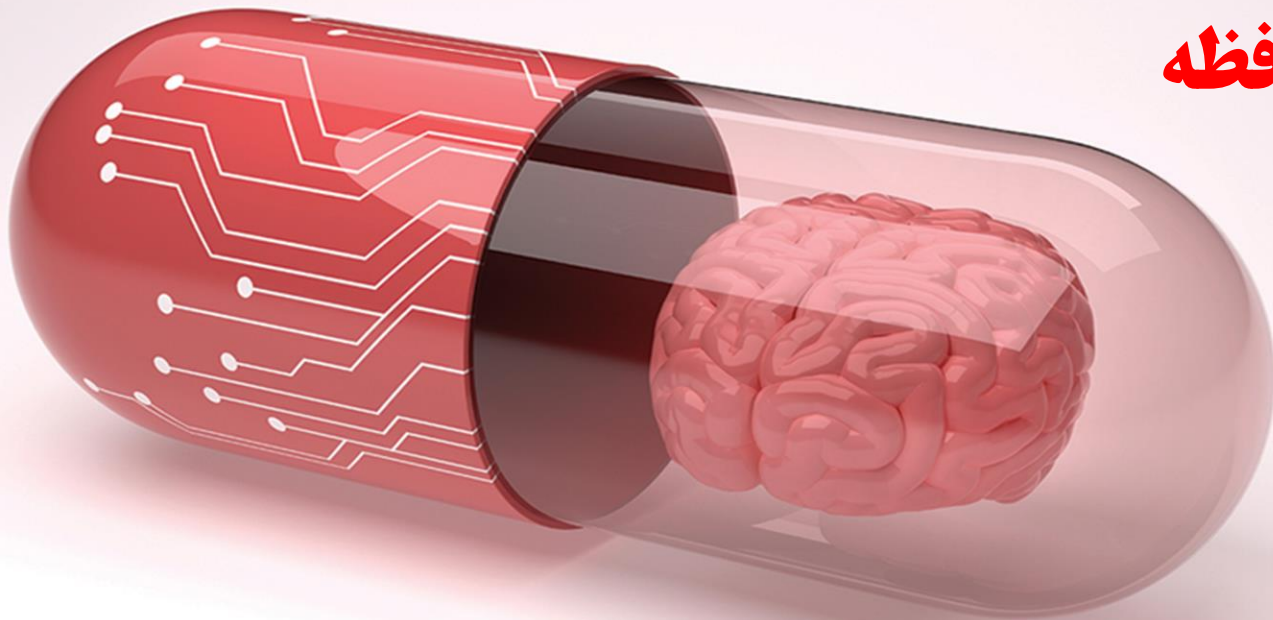


# دوپینگ حافظه



**دوره رایگان ۱۰ درسی دوپینگ حافظه**  
**باشگاه ذهن نابغه**

**مدرس: مرضیه نگهداری**

# درس هشتم بهداشت مغز

[www.zehnenabeghe.com](http://www.zehnenabeghe.com)

[www.zehnenabeghe.com](http://www.zehnenabeghe.com)

# مرور درس قبلی

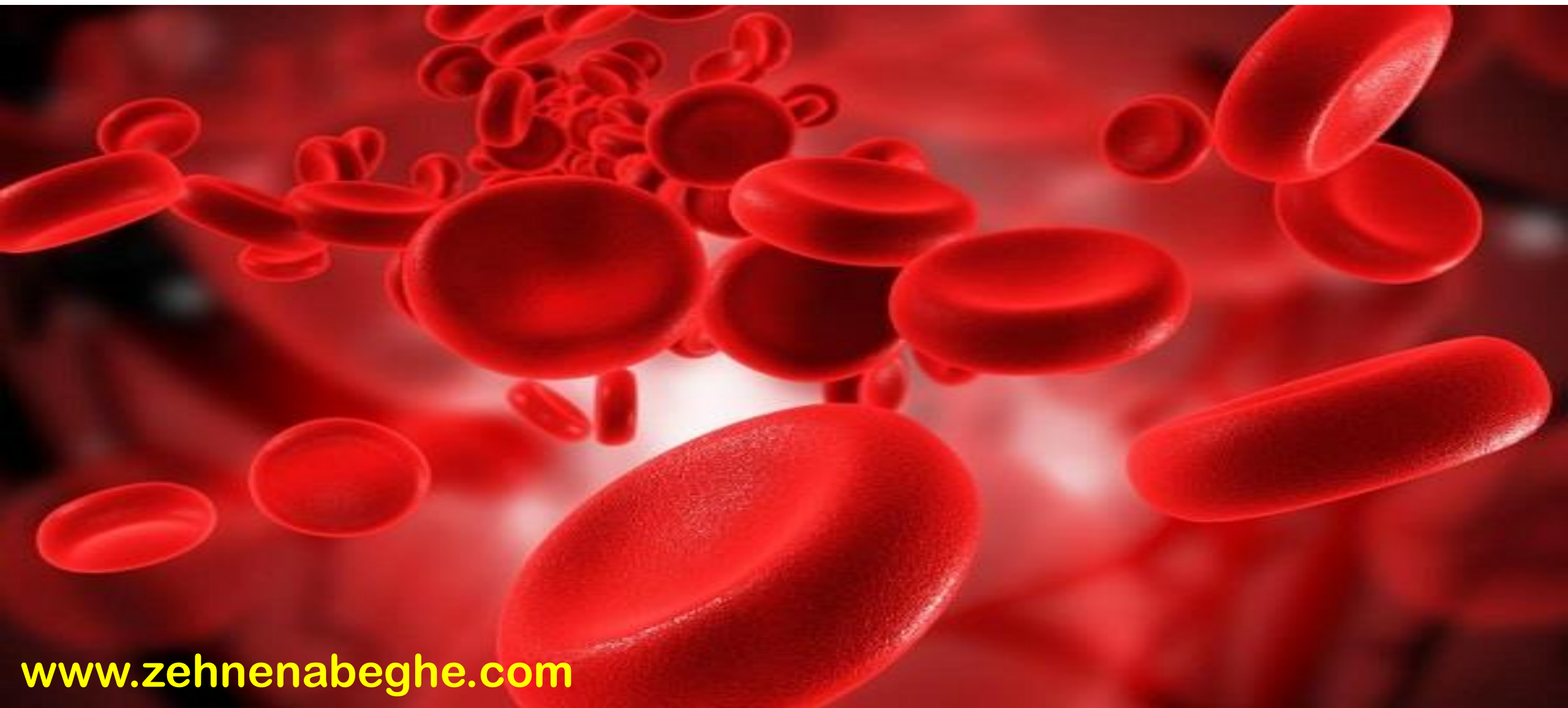
- تصویر سازی
- حفظ کردن و بخاطر سپاری اعداد

# بهداشت مغز را رعایت کنیم!





اصل اول: به خون خود اکسیژن بدهیم!



# نفس بکشم!





اصل دوم: به قدر کافی بخوابیم!



**اصل سوم: دود مصرف نکنید!**





اصل چهارم: از مصرف الکل اجتناب کنید!



# به مغز مون غذا برسونيم!



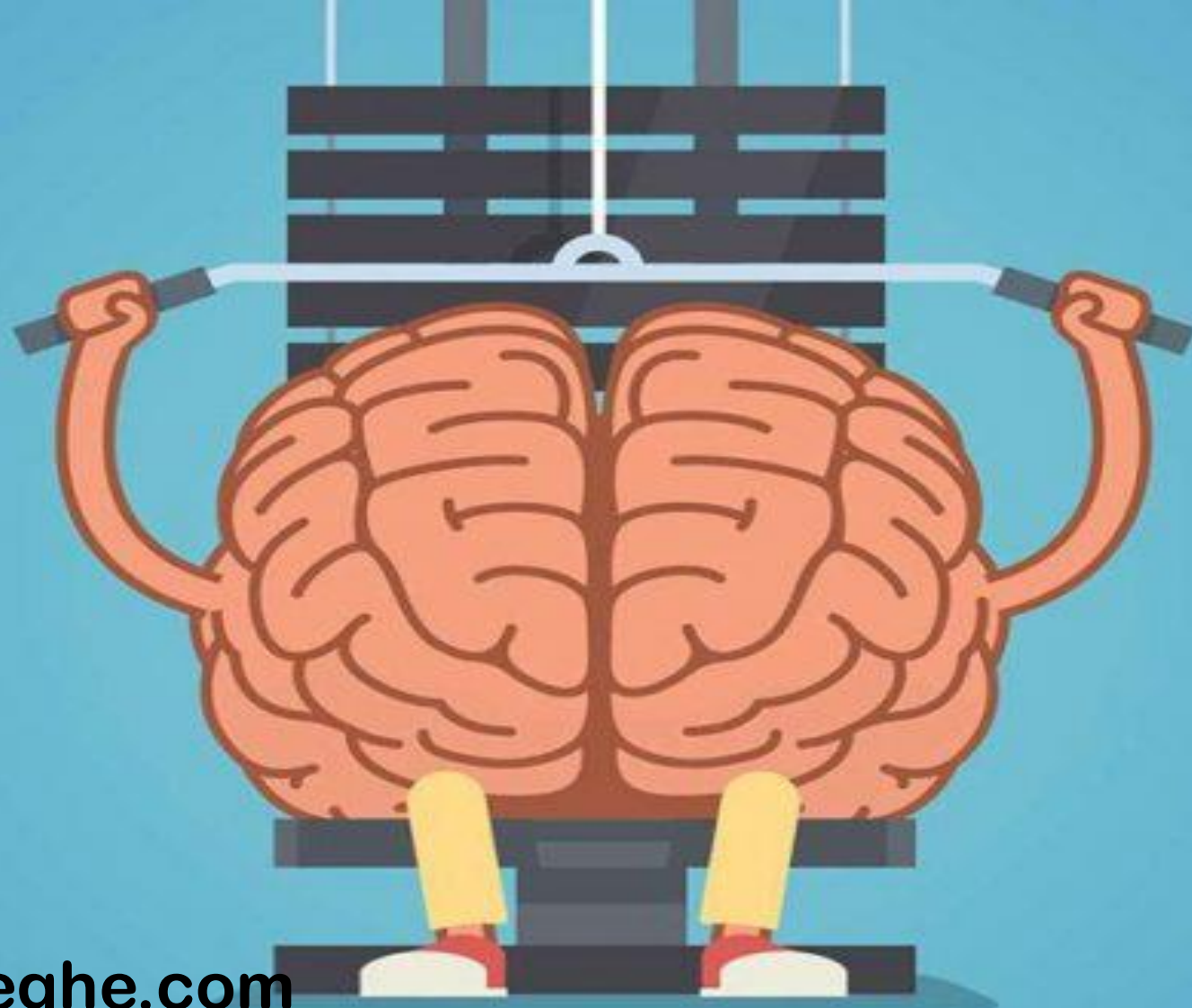


# آب بنوشیم!





# تمرین کنیم





# به طبیعت برویم!



# امروز چی یاد گرفتیم

- بهداشت مغز رو جدی بگیریم و رعایت کنیم
- غذاهایی که مفیدند رو مصرف کنیم
- آب بنوشیم



# در درس بعدی

- چند نکته!
- مرور تمرینات این دوره

# ما رو در شبکه های اجتماعی دنبال کنید



**Marziyehnegahdari**



**Marziyehnegahdari**

لطفا از کسانی که دوستشون دارید  
دعوت کنید  
تا در این دوره شرکت کنند.