

SÁU CÁCH LUYỆN TRÍ ÓC MINH MẮN

Giống như bất cứ cỗ máy nào, bộ não của chúng ta cần được quan tâm chăm sóc để đảm bảo hoạt động tốt.

Điều này có lẽ sẽ dễ thực hiện hơn rất nhiều nếu như có một bộ cẩm nang hướng dẫn bảo trì giúp chúng ta điều chỉnh các mạch điện tử của bộ máy này. Đáng tiếc rằng những lời khuyên được đưa ra về chủ đề này thường trái ngược nhau và khó hiểu.

Tuy nhiên, BBC Future đã nghiên cứu các bằng chứng thực tế và đưa ra sáu cách tốt nhất để giữ cho đầu óc luôn minh mẫn.... Đọc thêm (bản Việt-Anh):

=> <http://budsas.blogspot.com.au/.../sau-cach-luyen-tri-oc...>

*

1. Không nên: Mất niềm tin vào khả năng của bản thân
2. Nên: Bảo vệ tai
3. Nên: Học một ngoại ngữ hoặc một loại nhạc cụ nào đó
4. Không nên: Chén đồ ăn vặt
5. Nên: Rèn luyện thể lực
6. Nên: Vui chơi như tuổi 21