

หนังสือคุณภาพ
ในเครืออมรินทร์

อมรินทร์สุขภาพ

ฉบับนี้ครั้งที่ 1

How-To ดูแล สมอง

ป้องกันโรค
เพิ่มความจำ
ทำง่าย

हांโกล
อัลไซเมอร์



10039853

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

โดย กองบรรณาธิการ
นิตยสาร **ชีวจิต**

สารบัญ

บทที่ 1	สมอง : ศูนย์บัญชาการชีวิต	7
บทที่ 2	อัลไซเมอร์ : ภัยเงียบทำลายสมอง	15
บทที่ 3	หยุดเครียด หยุดทำลายสมอง	29
บทที่ 4	ป้องกันก่อนป่วย	39
บทที่ 5	ปรับไลฟ์สไตล์ เพิ่มพลังสมอง	47
บทที่ 6	นิสัยดีอายุยืน	57
บทที่ 7	อาหารบำรุงสมอง	63
บทที่ 8	ชีวิตจิตกับอาหารบำรุงสมอง	73
บทที่ 9	“นิวโรบิกส์” กระตุ้นความจำ	79
บทที่ 10	เช็กสุขภาพพลังสมอง	95
บทที่ 11	ดนตรี ชูชีวิตสมอง	101