
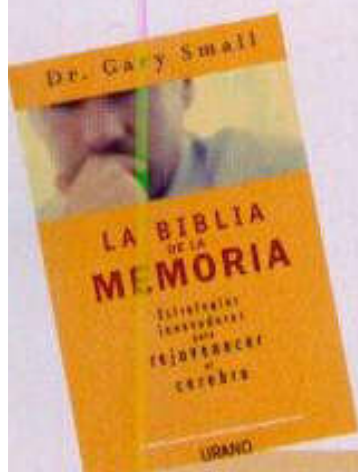
		Tirada: 359.457 Difusión: 217.488 (O.J.D) Audiencia: 761.208 (E.G.M) 01/11/2003	Sección: - Espacio (Cm_2): 80 Ocupación (%): 16% Valor (Ptas.): 162.352 Valor (Euros): 975,76 Página: 105	
Nacional Mensual	Femenina			Imagen: Si

La biblia de la memoria

Dr. Gary Small
Editorial Urano



287 págs.
12 €.

Todas las personas olvidamos cosas o tenemos pequeños lapsus de memoria que, a veces, hacen que no recordemos por qué hemos entrado en una habitación o dónde hemos puesto las llaves. Con el paso de los años, estos olvidos suelen hacerse más frecuentes. Sin embargo, no hay razón para conformarse. El neurocientífico Gary Small asegura en esta obra que podemos remediar fácilmente estos despistes y prevenir los futuros con un innovador programa destinado a ejercitar la memoria y rejuvenecer el cerebro. El programa abarca, entre otras cosas, ejercicios para mantener el cerebro en perfecto estado y consejos dietéticos para luchar contra el envejecimiento de este órgano vital.