

Как развивать память?

Быстрый ответ: Больше что-то запоминать/учить

Более развернутый:

- Выполнять различные [упражнения](#), такие как запоминание списков, игра на музыкальном инструменте, счет в уме, определение отдельных ингредиентов блюда во время питания, спорт и даже ходьба могут помочь
- [CogniFit](#), может помочь активизировать и укрепить память и другие когнитивные способности
- [Создание связей](#) и использование пространственной памяти, помогают улучшить долговременную память.
- [Питание](#): Здоровое питание, включающее фрукты, овощи, цельные злаки, рыбу и полезные жиры, может способствовать улучшению здоровья мозга и памяти
- [Сон](#): Достаточно качественный сон важен для консолидации памяти

Автор [заметки](#): Леша С.

Revision #2

Created 10 November 2023 20:05:42 by matvey033

Updated 10 November 2023 20:06:35 by matvey033