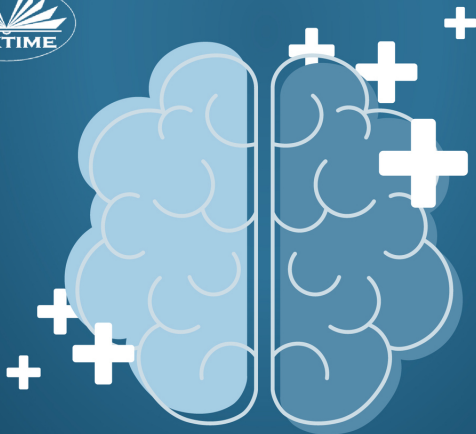


# MIGLIORARE LA MEMORIA

*Usare L'apprendimento Accelerato E L'allenamento  
Del Cervello per Sbloccare La Memoria Illimitata*



ACCELERATED LEARNING ACADEMY, TIMOTHY WILLINK

# Timothy Willink

## Migliorare La Memoria

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51381252](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51381252)

*Migliorare La Memoria: Usare L'apprendimento Accelerato E L'allenamento  
Del Cervello per Sbloccare La Memoria Illimitata:  
ISBN 9788835402275*

### Аннотация

Le tecniche speciali insegnate in "Migliorare la memoria" hanno dimostrato di essere molto efficaci nell'accelerare l'apprendimento. "Coloro che non possono cambiare idea non possono cambiare nulla" – George Bernard Shaw Il potere del cervello è inimmaginabile. Tutti possono lavorare sul proprio cervello per migliorarne l'efficienza. È come essere in una grotta circondata da tesori nel buio. Tutto quello che devi sapere è accendere il fuoco che li illumina.

Le tecniche speciali insegnate in "Migliorare la memoria" hanno dimostrato di essere molto efficaci nell'accelerare l'apprendimento. "Coloro che non possono cambiare idea non possono cambiare nulla" – George Bernard Shaw Il potere del cervello è inimmaginabile. Tutti possono lavorare sul proprio cervello per migliorarne l'efficienza. È come essere in una grotta circondata da tesori nel buio. Tutto quello che devi sapere è accendere il fuoco che li illumina. Il libro "Memory Improvement" ti insegna numerose tecniche per imparare a migliorare la memoria e i segreti di come funziona realmente la tua mente. La capacità del nostro cervello è illimitata. È come avere un enorme

supercomputer con milioni di cartelle e file. L'efficienza con cui tiri fuori i tuoi ricordi dipende solo da quanto eserciti il tuo cervello. In questo momento, hai due scelte: puoi lottare ogni giorno per ricordare fatti semplici, oppure puoi iniziare ad allenarti e padroneggiare come usare questo tuo supercomputer. Agisci ora facendo clic sul pulsante "Acquista ora" o "Aggiungi al carrello" dopo aver fatto scorrere verso l'alto di questa pagina. Cosa ti trattiene? Nella vita, la maggior parte delle persone è fermata dalla paura o dalla pigrizia. Ricorda, il miglior investimento che puoi fare è in te stesso. Investi il tempo e il prezzo di meno di un caffè per fare un salto di qualità nella tua vita ☼, ricchezza, amore e felicità. Agisci adesso!

# Содержание

INTRODUZIONE	8
COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO	11
15 STRATEGIE NATURALI PER UNA MEMORIA MIGLIORE	13
STRATEGIA NUMERO UNO: MENO ZUCCHERO È MEGLIO	14
STRATEGIA NUMERO DUE: INTEGRATORI DI OLIO DI PESCE A BIZZEFTE	17
STRATEGIA NUMERO TRE: MEDITAZIONE ... E ALCUNI	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Timothy Willink**  
**Migliorare La Memoria:**  
**Usare L`apprendimento**  
**Accelerato E L`allenamento**  
**Del Cervello per Sbloccare**  
**La Memoria Illimitata**

**MIGLIORARE LA MEMORIA**

**USARE L`APPRENDIMENTO ACCELERATO**  
**E L`ALLENAMENTO DEL CERVELLO PER**  
**SBLOCCARE LA MEMORIA ILLIMITATA**

**TIMOTHY WILLINK**

**ACCELERATED LEARNING ACADEMY**

**Traduzione di**

**FATIMA IMMACOLATA PRETTA**

© Copyright 2020 – Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'autore. Si possono citare brevi passaggi nelle recensioni.

**Clausola**

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, meccanico o elettronico, incluse fotocopie o registrazioni, o tramite qualsiasi sistema di archiviazione o recupero delle informazioni, o trasmessa via e-mail senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Sebbene siano stati fatti tutti i controlli circa le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore

si assumono alcuna responsabilità per errori, omissioni o interpretazioni contrarie della materia.

Questo libro ha il solo a scopo di intrattenimento. Le opinioni espresse sono quelle dell'autore e non dovrebbero essere prese come istruzioni esperte di comandi. Il lettore è responsabile delle proprie azioni.

L'adesione a tutte le leggi e i regolamenti applicabili, comprese le licenze professionali, le pratiche commerciali, la pubblicità e tutti gli altri aspetti relativi alle attività commerciali negli Stati Uniti, in Canada o in qualsiasi altra giurisdizione, sono di esclusiva responsabilità dell'acquirente o lettore.

Né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per conto dell'acquirente o del lettore di questi materiali.

Qualsiasi offesa è puramente involontaria.



[Creato con Vellum](#)

# INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato, "Migliorare la memoria: 15 strategie naturali per una memoria migliore". Se stai leggendo questo libro è perché vuoi migliorare le tue capacità di memoria. In effetti, migliorare la tua memoria è una delle cose più importanti che puoi fare per automigliorarti.

Tuttavia, molte persone non sanno davvero come migliorare la propria memoria. Ci sono alcune cose ovvie che puoi fare, come dormire di più e ridurre alcuni elementi della tua dieta.

In questo libro troverai 15 modi pratici in cui puoi migliorare le tue capacità di memoria, in modo naturale. Non siamo qui per parlare di farmaci o integratori che puoi prendere per migliorare le tue prestazioni cognitive. Si tratta di rimedi naturali che possono aumentare la forza del tuo cervello e aiutarti a migliorare le tue attività quotidiane.

Nella vita quotidiana, ci troviamo di fronte a ogni sorta di sfida; dalla scuola, al lavoro, al pendolarismo, ogni aspetto della nostra vita è causa di un forte stress. Questo è il motivo per cui è molto importante trovare il modo migliore per affrontare le sfide che si presentano quotidianamente.

Col tempo, lo stress può iniziare a giocare brutti scherzi alla nostra memoria. È noto che invecchiando, la memoria inizia a peggiorare. Non ricordiamo le informazioni nello stesso modo in cui eravamo abituati. Iniziamo a diventare "smemorati", sta

perdiamo le chiavi o ci dimenticando le password.

Può sembrare che non ci sia alcun modo per bloccare l'inevitabile deterioramento cognitivo, ma ci sono, in effetti, diversi modi in cui puoi migliorare la memoria e la salute cognitiva generale.

Pertanto, non devi essere preda dell'ambiente stressante. Con i suggerimenti e le strategie delineati in questo libro, sarai in grado di migliorare la tua memoria e riacquistare gran parte dell'attenzione e della concentrazione che ritieni di aver perso e ancora più importante, è possibile tornare ad avere ottime prestazioni con la memoria.

Quindi, questo libro è destinato a chiunque stia cercando di migliorare la propria salute cognitiva o memoria e sentirsi meglio con se stesso. Scoprirai che molte delle strategie di questo libro non costano un centesimo. In realtà, sono il risultato della tua capacità di modificare il tuo stile di vita.

Allora, cosa stai aspettando?

Più a lungo aspetti, più dovrai affrontare i problemi di memoria, oltre a tutto ciò che devi già affrontare. La cosa più importante è fare quel primo passo sulla strada per migliorare la tua memoria e la tua capacità di pensare in modo chiaro.

Entra e dai un'occhiata a tutti i modi in cui puoi diventare la migliore versione di te stesso. Soprattutto, non ti costerà una fortuna farlo. Tutto ciò di cui hai bisogno è un po' di forza di volontà per iniziare. Non hai nulla da perdere e tutto da guadagnare.

Inoltre, ricorda che i più grandi cambiamenti nella vita spesso iniziano con un passo molto piccolo, ma significativo. Prendendo il tempo per leggere questo libro, hai fatto un piccolo passo che, si spera, ti condurrà a trasformare la tua vita in modo profondo e significativo.

Grazie,

Timothy Willink

# COME OTTENERE IL MASSIMO DA QUESTO LIBRO

Con questa guida pratica per migliorare le tue capacità di memoria complessive, puoi iniziare a vedere risultati reali in pochissimo tempo.

Questo libro è stato creato per funzionare in diversi modi.

1. La coerenza è la chiave. Esistono diverse strategie per migliorare la tua costituzione mentale generale. Attenendoti a queste strategie, puoi avere risultati reali.

2. Rimani concentrato. Rimanendo concentrato sul miglioramento della memoria, inizierai sicuramente a vedere i risultati molto presto.

3. Revisiona tutte le parti necessarie. Esaminando una parte per volta di questo libro, puoi continuare a sviluppare la tua comprensione sull'argomento.

4. Sottolinea o evidenzia le parti importanti. Prenditi sempre il tempo per chiarire quali parti di questo libro sono più importanti per te.

Ti incoraggio caldamente a prenderti il tempo di esaminare la teoria e la pratica qui descritte. Sono sicuro che puoi trovare informazioni che puoi condividere con la tua famiglia, amici e colleghi. Puoi sicuramente aiutare chiunque conosci a migliorare le proprie capacità mnemoniche.

Nota: le informazioni contenute in questo libro sono state accuratamente studiate. Tuttavia, se dovessi averne necessità, consulta un professionista qualificato prima di provare a eseguire uno qualsiasi degli esercizi descritti in questo libro. Questo ti darà la tranquillità di sapere che le informazioni presentate in questo libro sono basate su solide scienze e teorie.

# 15 STRATEGIE NATURALI PER UNA MEMORIA MIGLIORE

In questo libro, daremo uno sguardo a 15 modi naturali in cui puoi migliorare la tua memoria e raggiungere un miglior senso di soddisfazione e autostima.

Come abbiamo affermato in precedenza, la parte migliore di queste strategie è che non dovrai rapinare una banca per migliorare la tua salute mentale e le tue capacità cognitive.

Esamineremo anche i modi in cui si possono adottare le strategie che presenteremo in questo libro. Pertanto, avrai un elenco di modi per iniziare a sbloccare il pieno potenziale della tua memoria.

Quindi, scopriamo i modi in cui puoi iniziare subito a migliorare le tue capacità di memoria.

# STRATEGIA NUMERO UNO: MENO ZUCCHERO È MEGLIO

Questo è un classico caso di "less is more".

Lo zucchero ci dà un'incredibile scarica di energia, una spinta intensa che sembra rendere tutto più nitido e chiaro. Se sei giù e devi continuare a lavorare, studiare, o persino fare sport, lo zucchero o il glucosio, è un ottimo modo per ottenere quella spinta in più.

Ora, consumare zucchero in piccole quantità non ti farà friggere i neuroni. Tuttavia, elevate quantità di zucchero per lunghi periodi di tempo possono davvero fare poco bene al tuo cervello. All'inizio, è tutto divertimento e giochi, ma man mano che diventi sempre più dipendente dallo zucchero, il tuo cervello diventerà sempre meno efficiente.

In sostanza, una quantità eccessiva di zucchero nel cervello può portare a un'inflammatione. Come vedrai, l'inflammatione è un tema generale ogni volta che vengono discusse questioni di salute. È importante capire che l'inflammatione non si verifica solo quando cadi e ti fai dei lividi.

L'inflammatione può verificarsi in varie parti del corpo. Pertanto, uno dei principali obiettivi di qualsiasi regime di salute è limitare la diffusione dell'inflammatione. Ciò contribuirà a ripristinare il naturale funzionamento del corpo in modo tale che

le cellule abbiano il tempo di rigenerarsi.

Nel caso del cervello, i neuroni sono abbastanza stressati da tutti i fattori ambientali che dobbiamo affrontare regolarmente, aggiungere una maggiore pressione ai neuroni sovraccaricandoli di zucchero non farà che accelerare il processo infiammatorio.

Quindi, ridurre l'assunzione di zucchero è davvero così benefico?

Ridurre il consumo di zucchero ha una serie di benefici, oltre a ridurre l'infiammazione nel cervello. Ad esempio, puoi ridurre il rischio di diabete, malattie cardiache e obesità. Questo di per sé è una motivazione sufficiente per eliminare completamente lo zucchero dalla dieta.

Certo, non stiamo dicendo di eliminare lo zucchero di punto in bianco. Se sei davvero dipendente, ti ritroverai a soffrire di alcuni sintomi eliminandolo del tutto. Ecco perché l'approccio migliore è ridurre gradualmente l'assunzione fino a quando non se ne assume un quantitativo normale.

La tua costante riduzione dell'assunzione di zucchero migliorerà gradualmente le tue capacità cognitive generali. Anche la tua memoria e le tue capacità mentali inizieranno a migliorare mentre ti disintossichi da grandi quantità di zucchero. Il primo segno di migliori capacità di memoria a causa della riduzione dell'assunzione di zucchero può essere visto nella memoria a breve termine. Questo è il tipo di memoria che si occupa di funzioni come la memorizzazione di numeri di telefono e indirizzi.

Nel tempo, anche la memoria a lungo termine può migliorare. Questo è il tipo di memoria che può aiutarti a imparare una lingua. Il miglioramento della memoria a lungo termine è anche uno dei modi migliori per combattere la demenza.

Inoltre, alti livelli di glucosio sono stati collegati all'ossidazione delle cellule. Come discuteremo più avanti, l'ossidazione può causare una rapida degenerazione delle cellule, non solo dei neuroni, ma di tutte le cellule in generale. Questo processo di ossidazione può essere invertito fino a un certo punto. Anche se non è del tutto chiaro quando in realtà potrebbe essere troppo tardi, il punto è che prima puoi smettere di pompare il tuo corpo di zuccheri prima il tuo corpo può iniziare a riguadagnare le sue funzioni complete.

Naturalmente, ridurre l'assunzione di zucchero non significa che di tanto in tanto non puoi goderti una bevanda ben zuccherata senza esagerare. Inoltre, è una buona idea consultare il medico. In questo modo puoi essere sicuro di essere in buona forma e non soggetto ad alti livelli di zucchero nel sangue.

# **STRATEGIA NUMERO DUE: INTEGRATORI DI OLIO DI PESCE A BIZZEFFE**

Gli integratori di olio di pesce rientrano nella categoria dei grassi "buoni". Ora, è importante tenere presente che ci sono grassi buoni e grassi cattivi.

Conosciamo tutti i grassi cattivi: cibi oleosi e grassi che non forniscono alcun valore nutrizionale aggiuntivo ma contengono tonnellate di grassi.

Ora, il grasso in sé non è il problema. Il problema è ciò che il corpo fa con quel grasso. Quando il corpo consuma grasso cattivo, viene generalmente utilizzato per produrre energia. Tuttavia, se non consuma troppo di questo grasso, viene quasi immediatamente immagazzinato in varie parti del corpo. Quindi, sbarazzarsi di questo grasso è incredibilmente difficile.

L'effetto di grassi cattivi sul cervello è l'infiammazione. Proprio come lo zucchero, i grassi cattivi possono causare il sovraccarico delle cellule cerebrali a causa di uno sforzo non necessario dovuto alla circolazione di questi grassi nel sangue. In breve, le cellule cerebrali non possono trasformare i grassi cattivi in elementi utili e nutrienti che possono aiutare la ricostruzione e la moltiplicazione delle cellule.

Quindi, i grassi buoni, come i grassi omega che si trovano nei

pesce, hanno l'effetto opposto sul cervello. Questi grassi vengono trasformati dall'organismo in utili sostanze chimiche e nutrienti che possono quindi essere ricostruire le cellule.

Pertanto, il consumo di grassi sani può aiutare il cervello a ripararsi, soprattutto se si svolgono attività mentalmente impegnative. Inoltre, i grassi omega possono aiutare la disintossicazione del cervello da tutti gli inquinanti ambientali che sono generalmente abbondanti nelle grandi città. Tutto, dallo smog al normale inquinamento luminoso e acustico.

I grassi omega noti come acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA) sono stati mostrati in una vasta gamma di studi per aiutare a migliorare la memoria e la funzione cognitiva generale. Ad esempio, i soggetti dello studio non solo hanno riportato un migliore funzionamento della memoria, ma hanno anche fatto meglio nei test.

Questo è il motivo per cui i grassi omega, in particolare omega 3, sono raccomandati come mezzo ideale per migliorare la funzione cerebrale generale. Poiché questi grassi si trovano naturalmente nei pesci, è una buona abitudine consumare pesce magro. Tuttavia, è necessario consumare un bel po' di pesce per aumentare significativamente l'assunzione di omega 3.

Pertanto, consumare integratori di omega 3 può essere un ottimo modo per aumentare l'assunzione senza spendere troppo. Esistono molti tipi di questi integratori. Quindi, vale la pena fare un po' di shopping in giro per trovare quello che fa per te. Puoi consultare il tuo medico.

Non ci sono allergie o effetti collaterali noti agli integratori di omega 3, ma vale sicuramente la pena leggere il foglio illustrativo solo per essere sicuri.

È anche una buona idea seguire la dose giornaliera raccomandata di vitamine. A parte il potenziale di tossicità vitaminica che può derivare dal consumo di una dose anormalmente elevata di una vitamina, il risultato più probabile è che i livelli in eccesso delle vitamine saranno eliminati attraverso le urine.

Pertanto, prenditi il tempo per vedere qual è la dose giornaliera raccomandata per te per evitare di prenderne troppa e non trarre tutti i benefici da questo tipo di integrazione.

# **STRATEGIA NUMERO TRE: MEDITAZIONE ... E ALCUNI**

La prossima strategia è focalizzata sul miglioramento della tranquillità generale. In particolare, ci concentreremo sulla meditazione. In una strategia futura discuteremo della consapevolezza in modo più approfondito.

La ragione per avere due sezioni separate è che molte persone spesso confondono la meditazione con la consapevolezza. Mentre entrambi pensano sia la stessa cosa, il fatto è che esiste una chiara differenza tra i due.

In termini generali, la meditazione riguarda il "liberare la mente". Questa è una distinzione importante da tenere a mente, poiché la meditazione è generalmente una guida. Può consistere nella ripetizione di mantra, visualizzazione o una combinazione di suoni rilassanti e immagini pacifiche.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.