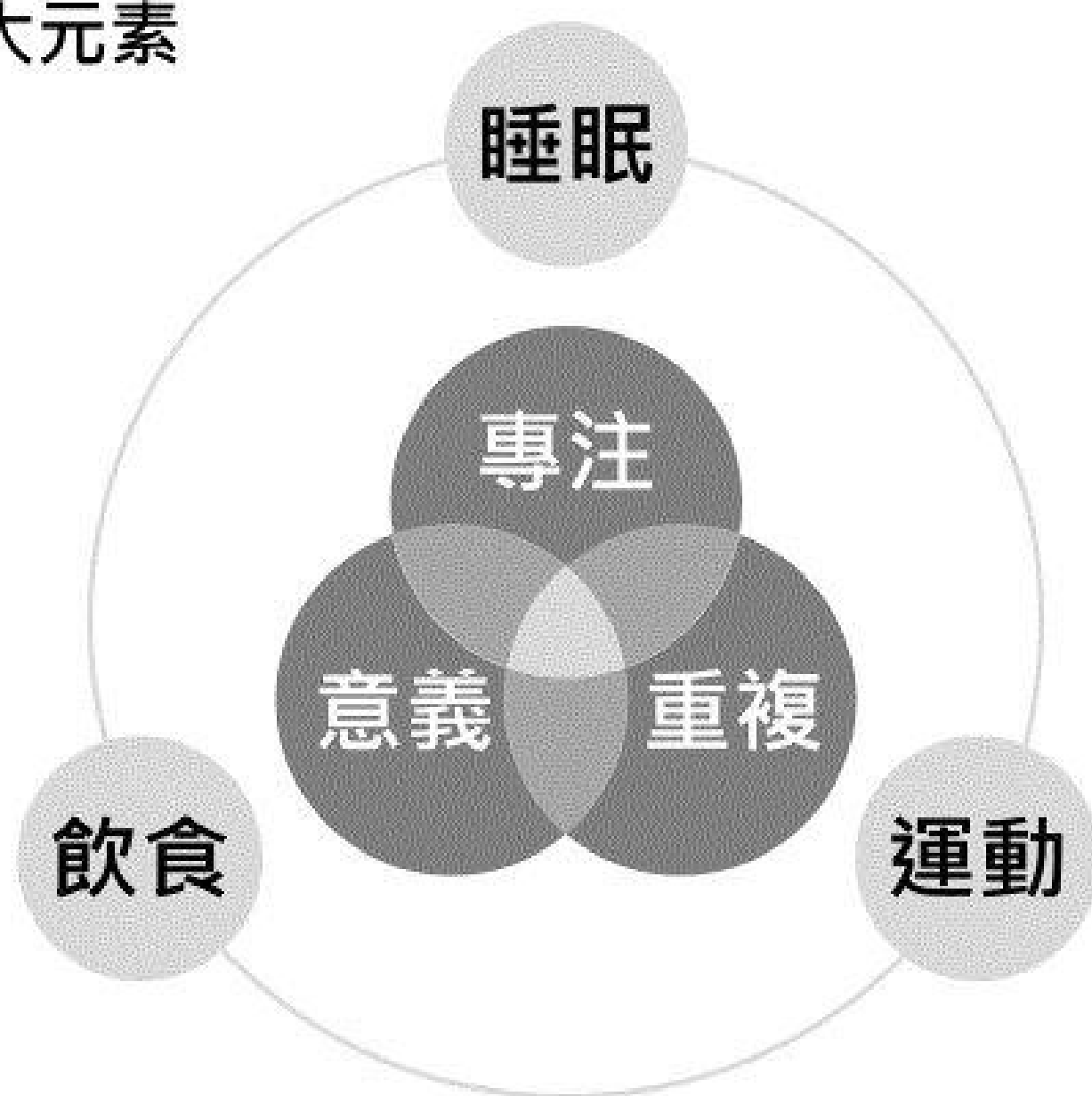


認識大腦

好好睡覺、好好吃飯、好好運動

大腦學習的六大元素



參考書籍



課程目錄

運動對身體的影響是超乎我們想像的(以下都是有科學證據的):

- 一、想緩解壓力: 20分鐘的有氧運動
- 二、要對抗焦慮: 每週運動一次到筋疲力盡
- 三、提升專注力: 最好早上運動
- 四、消除憂鬱症: 每天散步30分鐘
- 五、增進記憶力: 散步或慢跑
- 六、發展創造力: 跑步
- 七、減緩衰老化: 每週走路2.5個小時

資料來源：李俊儀老師
FB(國立臺北大學師培中心擔任副教授兼主任)

輔導室關心你/妳