



Modul 1: Pengenalan kepada Latihan Otak

Bagaimanakah latihan otak boleh menjejaskan kehidupan kita?

Otak adalah organ yang paling kompleks dalam tubuh manusia.

Seperti otot-otot dalam badan kita, ia juga memerlukan latihan untuk memastikan ia berfungsi pada tahap yang optimum.

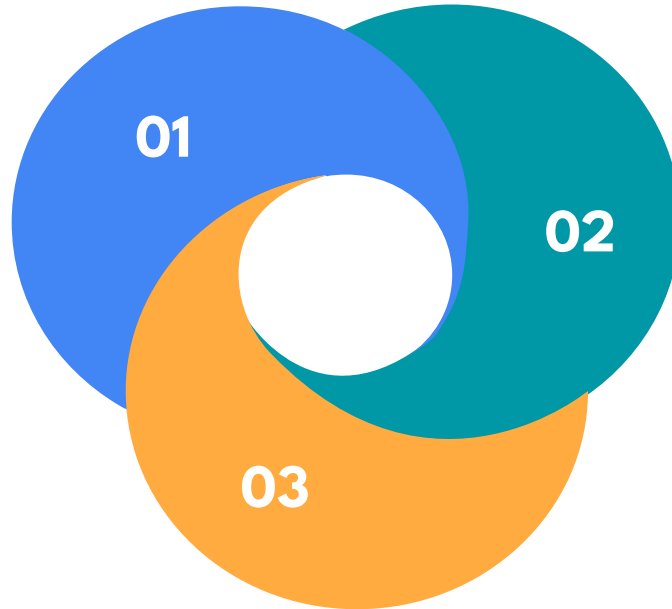


Faedah Latihan Otak

- Meningkatkan memori dan fungsi kognitif
- Meningkatkan fokus dan tumpuan
- Meningkatkan kreativiti dan kemahiran menyelesaikan masalah

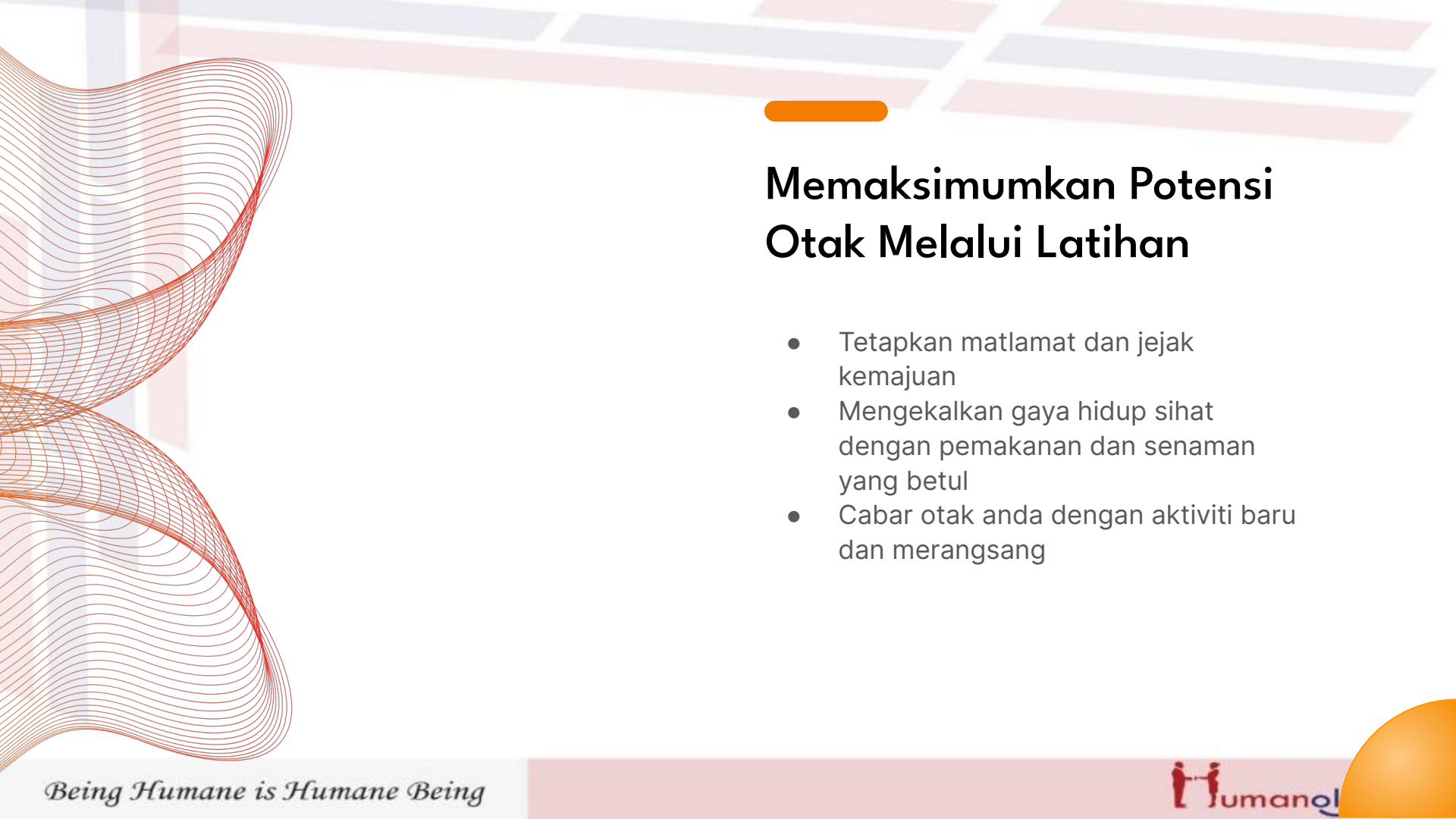
Mengaplikasikan Latihan Otak dalam Rutin Harian

Terlibat dalam teka-teki
dan brainteasers



Belajar kemahiran atau
bahasa baru

Amalkan kesedaran dan
meditasi



Memaksimumkan Potensi Otak Melalui Latihan

- Tetapkan matlamat dan jejak kemajuan
- Mengekalkan gaya hidup sihat dengan pemakanan dan senaman yang betul
- Cabar otak anda dengan aktiviti baru dan merangsang