

HEAD STRONG シリコンバレー式頭がよくなる全技術

HEAD STRONG

シリコンバレー式

頭がよくなる 全技術

Dave Asprey
Momoyo Kurihara

デイヴ・アスプリー
栗原百代 [訳]

この「ひと口」、この「ひと動作」で

ダイヤモンド社

裏面も→

ここまで脳は進化し、賢くなるのか！

食事

運動

呼吸

睡眠

瞑想

光源

17年と100万ドルをかけて世界のあらゆる研究を全網羅！

脳内のミトコンドリアをスーパーチャージ！

脳の全機能が爆発的にUP！

大反響 シリーズ 20万部突破！

世界的ベストセラー
「シリコンバレー式
最強の食事」
著者、最新刊！



発売日: 2018年4月19日

出版: ダイヤモンド社

著者: デイヴ・アスプリー

ページ: 372

PDF

17万部ベストセラー『シリコンバレー式自分を変える最強の食事』著者、待望の新作!

全米で大絶賛! アメリカ、イギリス、ドイツ、イタリアなど、世界各国で話題沸騰!
米で初版10万部刊行の大反響! New York Times誌ベストセラー!
今度のターゲットは「脳」! 「ここまでやるか」のオンパレード!
膨大なエビデンスに基づいた、脳内のミトコンドリアを
「スーパーチャージ」する方法とは?

「最強の食事」はほんの序章に過ぎなかった。
シリコンバレーでIT企業家として長年活躍してきた著者が、
ITの専門家としての技能を生かして自らの体を「ハック」し尽くし、
さらには23年の歴史を持つパロアルトのNPO、
シリコンバレー保健研究所の所長（後には会長）として
あらゆる科学分野の第一線のエキスパートにも取材し膨大なデータを探求。

酸素マスク、大脳レーザー、脳トレ・ソフトウェア、呼吸法、瞑想、
運動、電気刺激、脳波図ニューロフィードバック、サプリメントなど、
脳の力を引き出すあらゆる方法の「効果」と「科学的根拠」を探り、
数々の体当たり実験を繰り返して生み出した「最も効果的なノウハウ」全書!

医学界からシリコンバレーのビジョナリーまで絶賛続々!

「今後10年のあいだに、私たちは人類の寿命が30年延びることを知るだろう。
ミトコンドリアの健康はその目標にとって不可欠だ。本書はあなたの脳の力を
最大化し、強くてシャープで弾力的な頭脳を維持するための包括的な手引きである」
ピーター・H・ディアマンディス。M.D.(ハーバードメディカルスクール)、
シンギュラリティー大学創立者、Xプライズ財団CEO

「『HEAD STRONG』は、脳のパフォーマンスを最大化する方法について
現在までに解明されている内容を記した力作だ。デイヴ・アスプリーは脳科学の
最新の知見とともに、彼自身の幅広い経験までも巧みに利用して、**脳機能を保護し、**
回復させ、強化することを必ずや達成する、使いやすいガイドブックを生み出した」
デイビッド・パールマター。神経科医、
ベストセラー『「いつものパン」があなたを殺す』著者

「皿にのせた料理から自宅の照明まで、あらゆる日常の小さな選択が、メンタルの
パフォーマンスに大きな影響を与えている。本書は、**最先端の脳科学にもとづく**
プログラムを提示することで、読者の集中力を高め、気分を良くし、エネルギーを
増大させてくれる」
スティーヴン・マズリー。医師、米国心臓協会フェロー、
米脳外科学会会員、米国栄養学会会員

「本書はとてつもなく重要な一冊だ。デイヴ・アスプリーは病気になるとはどんな
ことかを身にしみて知っているが、同時に、**人体の最も重要な部位である脳を癒やし、**
守るための思慮深い方法も知っている」
ダニエル・エイメン。医学博士。臨床神経科学者、精神科医

【内容より】

- ・「脳細胞」を増やすもの、減らすもの
- ・「1分の冷水シャワー」でミトコンドリアを強化

- ・空気を「最強のエネルギー源」に変える
- ・「サングラス」でパフォーマンスを激変させる
- ・日光でミトコンドリアを「ターボチャージ」
 - ・「脳のひだ」を増やす方法
- ・この運動で「強い細胞」の精鋭軍団をつくる
 - ・「炎症」を抑えた瞬間、頭がよくなる
 - ・「腸内細菌」は脳と連絡を取り合っている
 - ・クスリより「食事」が知的能力に影響する
 - ・人は20トンもの「異分子」を食べている
- ・炎症を減らすために「寄生虫」を飲んでみる
 - ・「口に入れるもの」でメンタルは変わる

<https://k2s.cc/file/05a4663e883a0/r0XGmYfxD.pdf.rar>