



# 9 trucs que milloraran la teva memòria



Hi ha qui prefereix portar-ho apuntat a l'agenda, altres al telèfon, altres no els cal cap suport material perquè ho recorden tot. Sigui com sigui, la memòria és present a les nostres vides: recordar tasques pendents, noms, telèfons, direccions, operacions... I és normal que amb els anys es perdi capacitat si no s'entrena. La memòria es pot treballar, i aquests són alguns trucs que poden ajudar-te a no perdre-la.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Si no pots veure el playbuzz, espera uns segons o torna a carregar la pàgina.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=wXTvdK7M8lg>

**En Nil Cardoner**, actor que va debutar amb el seu paper de **Roc a Polseres Vermelles**, visita el plató d'AdolescentsiCat. Parlem amb ell de la vida, del seu pas per la tele, de l'amistat, del futur, de Plats Bruts, i de com veu el futur.

Com a tots els convidats, li farem passar algunes proves i, òbviament, haurà de respondre les preguntes de l'interrogatori íntim.

