



# 9 trucs que milloraran la teva memòria

[inicialreport]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;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

```
[finalreport]
```