



# Aquests trucs t'ajudaran a tenir una bona memòria

[inicentrareport]La memòria és una de les coses que es van perdent amb el pas dels anys. Molta gent creu que això és inevitable, però **el doctor Richard Restak, neuròleg i catedràtic de la Facultat de Medicina de l'Hospital Universitari de Washington, explica que hi ha una sèrie de coses que es poden fer per mantenir una bona memòria:**

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc-o-sdk');
```

[/playbuzz]

[facentrareport]