



Cinc trucs per augmentar la memòria i la concentració

[inicentrareport]Dave Farrow és un expert de màrqueting canadenc conegut per la seva **capacitat cerebral**. Ha estat dues vegades rècord Guinness a la millor memòria i el seu èxit en tècniques de concentració i memorització li ha permès desenvolupar projectes educatius i participar en diferents mitjans de comunicació.

"Per a la memòria i la concentració mental en general, la clau és la novetat", explica Farrow a la CNBC. **"Com més nova sigui una cosa, més la recordaràs. Una activitat que és molt nova i que és diferent, desafia més el teu cervell"**.

Aquests són els cinc trucs d'en Farrow per **augmentar la memòria i concentració**:

```
[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]

[ficentrareport]