

脳が冴え続ける
最強メソッド

ブレイン フィットネス バイブル

BRAIN
FITNESS



「ブレインフィットネス®」プロデューサー 高山雅行

脳科学者 杉浦理砂

欧米では始まっている脳への投資。
脳をケアするビジネスパーソン
だけが生き残る!

“100年
使える脳”
への
最新提言

最新脳科学に基づく

冴える脳の育て方は
“休めて” “鍛える”
から

定価(本体1500円+税)

幻冬舎

