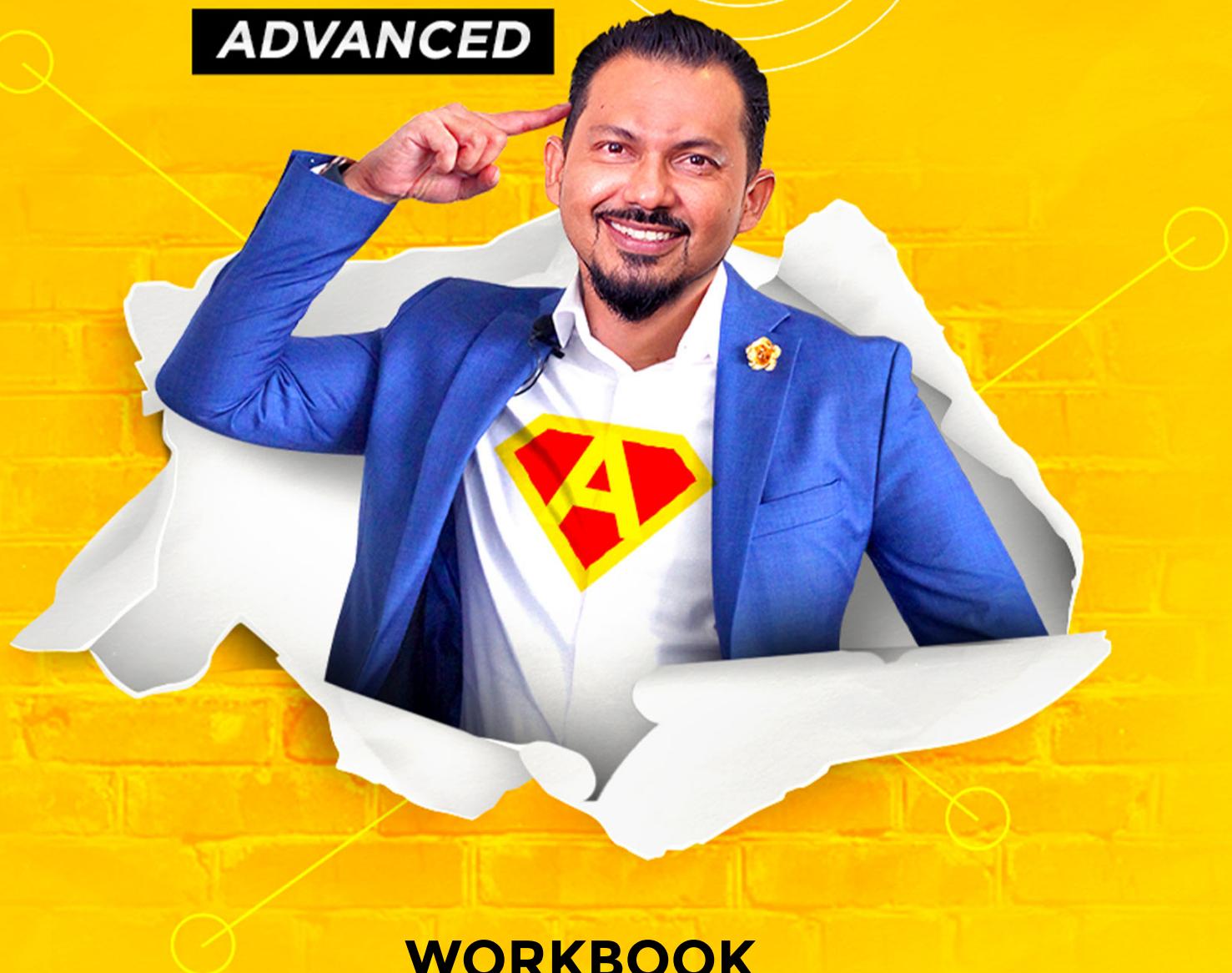


# **NEURO HACKING**

**ADVANCED**



**WORKBOOK**

**WEEK 3 : STRATEGI**

# ASPEK UNTUK MEMORI POWER

---

1. Fokus kepada \_\_\_\_\_
2. Kaedah & cara untuk \_\_\_\_\_
3. Bakteria \_\_\_\_\_
4. Cara meningkatkan \_\_\_\_\_
5. Bagaimana nak \_\_\_\_\_
6. Bakteria \_\_\_\_\_
7. Bagaimana nak meningkatkan \_\_\_\_\_
8. M\_\_\_\_\_ / t\_\_\_\_\_
9. Tips & \_\_\_\_\_
10. Kaedah/cara \_\_\_\_\_
11. W\_\_\_\_\_
12. Bagaimana nak \_\_\_\_\_

► **1. TIDUR**

Kajian mendapati apabila kita tidur \_\_\_\_\_ jam, otak berada dalam \_\_\_\_\_ mode.

Juga meningkatkan \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_ memori.

Macam mana nak tidur 8 jam>

1. \_\_\_\_\_ 4 jam sebelum tidur.
2. tidak terlibat dengan \_\_\_\_\_ 3 jam sebelum tidur.
3. \_\_\_\_\_ = HORMON TIDUR
4. Tidur setiap hari \_\_\_\_\_.
5. Pastikan tiada \_\_\_\_\_.
6. Bau \_\_\_\_\_ membantu tidur nyenyak.

► **2. ANALOGI BINA BADAN**

Bina \_\_\_\_\_ for the brain.

banyak \_\_\_\_\_, peningkatan \_\_\_\_\_ sebanyak \_\_\_\_\_.

Benda ini meningkatkan \_\_\_\_\_.

Kesannya, kita terhindar daripada penyakit \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

► **3. BAKTERIA JAHAT**

Bakteri bernama \_\_\_\_\_ yang dikaitkan dengan \_\_\_\_\_.

Bakteria ini juga beri kesan kepada \_\_\_\_\_.

Bakteria ini makan \_\_\_\_\_.  
yang menukarkan nutrisi kita makan \_\_\_\_\_.

Kaedah untuk mengurangkan bakteria ini.

1. Ambil jus \_\_\_\_\_ dengan banchuan \_\_\_\_\_.
2. Ambil kunyit kerana dalam kunyit ada \_\_\_\_\_.
3. ambil supplement \_\_\_\_\_.

► **4. BINA SEL OTAK**

Hidup kita dalam \_\_\_\_\_.  
bila ulang \_\_\_\_\_ sama, otak kita \_\_\_\_\_.

Bgaimana nak menjana sel otak baru?

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.
5. \_\_\_\_\_.

**KELUAR DARIPADA RUTIN DENGAN CARA**

\_\_\_\_\_.

► **5. HORMON STRESS**

Hormon ini menyedut \_\_\_\_\_.

Apa perkara yang boleh kita lakukan untuk halang stress?

1. Jangan skip \_\_\_\_\_.
2. Sentiasa \_\_\_\_\_.
3. Dapatkan \_\_\_\_\_ secukupnya.
4. \_\_\_\_\_ secukupnya.
5. Dapatkan \_\_\_\_\_.
6. \_\_\_\_\_.

► **6. BAKTERIA BAIK**

Otak manusia kedua =

otak diatas sentiasa berkomunikasi dengan \_\_\_\_\_.

Bagaimana nak banyakkan bakteria baik?

\_\_\_\_\_ good bacteria = \_\_\_\_\_ bad bacteria.

Makan makanan yang \_\_\_\_\_.

contoh:

1. \_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_.

4. \_\_\_\_\_.

Makanan khusus probiotics adalah \_\_\_\_\_.

contoh:

1. \_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_.

► **7. OPTIMAL BRAIN HEALTH**

Otak sangat suka\_\_\_\_\_.

aktiviti yang melibatkan \_\_\_\_\_, bantu memastikan

\_\_\_\_\_.

contoh aktiviti:

1. \_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_.

4. \_\_\_\_\_.

## ► 8. MINFDULNESS

Aktiviti ini membantu:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.

Bagaimana nak buat meditasi?

1. Fokus \_\_\_\_\_.
2. Duduk \_\_\_\_\_.
3. Fokus pada \_\_\_\_\_.
4. Bernafas\_\_\_\_\_.

548

Kiraan 5 : \_\_\_\_\_.

Kiraan 4 : \_\_\_\_\_.

Kiraan 8 : \_\_\_\_\_.

## ► 9. SUPERBRAIN

Semakin meningkat umur kita, \_\_\_\_\_ semakin merudum.

Aktiviti berbasikal \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

## ► 10. SUPERCHARGE MEMORY

Permainan \_\_\_\_\_ adalah memori \_\_\_\_\_

contoh permainan lain:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.
4. \_\_\_\_\_.

Aktiviti-aktiviti ini menghindarkan kita daripada

\_\_\_\_\_.

Beberapa brain games online yang boleh guna :

- 1.
- 2.

► **11. WALKING**

Berjalan \_\_\_\_\_.

apabila semakin berumur \_\_\_\_\_.

namun, berjalan mampu meningkatkan \_\_\_\_\_.

sekiranya ada masalah kesihatan seperti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Kajian menunjukkan kapasiti otak/ kesihatan orang tua

\_\_\_\_\_.

Jauhkan penyakit seperti

- 1.
- 2.
- 3.

Kajian terhadap tikus \_\_\_\_\_.

► **12. SIZE DOES MATTER**

Mereka yang makan banyak \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ menurun

\_\_\_\_\_ prestasi mental mereka menurun.

semakin \_\_\_\_\_ semakin  
\_\_\_\_\_.

Tips ambil portion yang betul

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.