ЁСИЯ ХАСЭГАВА

КАК ЛЕГКИМ ДВИЖЕНИЕМ ПАЛЬЦЕВ ПРОКАЧАТЬ СВОЙ МОЗГ

УНИКАЛЬНАЯ ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ЛОГИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ СТАРЕНИЕ МОЗГА

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2022

ЁСИЯ ХАСЭГАВА

КАК ЛЕГКИМ ДВИЖЕНИЕМ ПАЛЬЦЕВ ПРОКАЧАТЬ СВОЙ МОЗГ

УНИКАЛЬНАЯ ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ, ЛОГИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ СТАРЕНИЕ МОЗГА

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.95
ББК 88.3
Х24

Yoshiya Hasegawa

Use Thumb Stimulation to Rejuvenate Your Brain!

© 2015 Yoshiya Hasegawa Originally published in Japan as «Oyayubiwo Shigekisuruto Nouga Tachimachi Wakagaeridasu!» by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan in 2015. Russian translation rights arranged with Sunmark Publishing Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA

Хасэгава, Ёсия.

Х24 Как легким движением пальцев прокачать свой мозг : уникальная японская методика тренировки мышления, памяти, внимания и логики, позволяющая предотвратить старение мозга / [пер. с яп. С. А. Грозовского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. — (Body and mind. Книги, которые меняют тебя и твое тело).

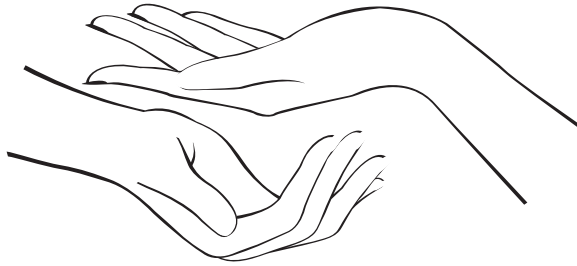
ISBN 978-5-699-99897-5

В книге подробно обсуждается так называемая «пальцевая методика», ставшая настоящей сенсацией в современной Японии. Ваши пальцы — в частности, большие пальцы рук — оказываются чем-то наподобие еще одного головного мозга, а ведь давно уже замечено, что мелкая моторика способствует остроте ума вплоть до глубокой старости. Но как правильно задействовать наши пальцы?

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-99897-5

© Грозовский С.А. ООО «Наше Слово», перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025



もつ

むすぶ

きる

かく

はめる

まわす