AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY GIỮ TRÍ NHỚ MINH MẪN

Biện pháp phòng ngừa suy giảm trí nhớ và Alzheimer cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Cô chú có hay vào phòng rồi quên mất mình vào để làm gì, gặp người quen mà không nhớ nổi tên, hay kể một câu chuyện rồi kể lại lần nữa mà không hay không? Ở tuổi ngoài 60, những lần "đãng trí" như vậy rất thường gặp — và phần lớn là **quên sinh lý bình thường của tuổi tác**, không phải bệnh.

Nhưng cũng có những dấu hiệu quên **không còn bình thường** nữa: quên đến mức ảnh hưởng sinh hoạt hằng ngày, lạc đường ở nơi quen thuộc, không nhớ tên người thân thiết. Đó có thể là dấu hiệu sớm của **suy giảm nhận thức, trong đó có Alzheimer** — căn bệnh mà phát hiện càng sớm, can thiệp càng hiệu quả.

Tin vui là: các nghiên cứu cho thấy lối sống lành mạnh có thể **giảm đáng kể nguy cơ** suy giảm trí nhớ — vận động đều, rèn luyện trí não, ăn uống tốt, ngủ đủ, giao tiếp xã hội và kiểm soát bệnh nền. Não bộ có khả năng thay đổi và thích nghi ở mọi lứa tuổi, kể cả tuổi 70, 80.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú sẽ học một biện pháp cụ thể, dễ làm ngay tại nhà, để giữ trí nhớ minh mẫn lâu dài.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức chăm sóc sức khỏe, **không thay thế** việc khám, chẩn đoán hay điều trị của bác sĩ. Các biện pháp trong sách giúp **giảm nguy cơ**, không hứa hẹn ngăn ngừa hoàn toàn bệnh Alzheimer.
- Cô chú (hoặc người thân) nên **đưa nhau đi khám** nếu có các dấu hiệu: quên nhiều đến mức ảnh hưởng sinh hoạt hằng ngày; lạc đường ở nơi quen thuộc; không nhớ tên người thân thiết; khó làm những việc quen thuộc (nấu ăn, mặc quần áo); thay đổi tính cách, hay nghi ngờ, cáu gắt bất thường.
- Nếu cô chú có huyết áp cao, tiểu đường, mỡ máu cao, bệnh tim mạch hoặc trầm cảm, **hãy điều trị tốt theo chỉ dẫn của bác sĩ** — đây đều là yếu tố nguy cơ của suy giảm trí nhớ.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (hiểu điều gì đang xảy ra), **Giải pháp** (vì sao cách này giúp được), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cô chú đọc theo thứ tự từ Ngày 1 đến Ngày 7. Không cần vội — mỗi ngày chỉ cần 15–20 phút đọc và thực hành. Cuối sách có bảng theo dõi để cô chú đánh dấu mỗi ngày.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Một cuốn sổ tay nhỏ và cây bút — sẽ dùng từ Ngày 1 để luyện trí nhớ.
- Một tờ báo, tạp chí hoặc sách đang đọc dở — "dụng cụ" rèn não mỗi ngày.
- Một đôi giày đi bộ thoải mái — não khỏe nhờ đôi chân vận động.
- Một cuốn lịch treo tường hoặc lịch để bàn — trợ thủ đắc lực của trí nhớ.

Mục lục

Ngày 1 Hiểu đúng: quên thường và quên bệnh

Ngày 2 Vận động: đôi chân khỏe, não minh mẫn

Ngày 3 Rèn não mỗi ngày như rèn cơ bắp

Ngày 4 Ăn gì để nuôi não

Ngày 5 Giấc ngủ: lúc não tự "dọn dẹp"

Ngày 6 Bạn bè, niềm vui và bệnh nền

Ngày 7 Mẹo ghi nhớ trong đời sống hằng ngày

Hiểu đúng: quên thường và quên bệnh



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú lo lắng: "Hay quên thế này có phải Alzheimer không?" Nỗi lo này khiến ta hoặc là chủ quan bỏ qua dấu hiệu thật, hoặc là lo sợ quá mức, mất ăn mất ngủ — mà stress kéo dài lại càng làm trí nhớ kém đi. Muốn phòng ngừa đúng, trước hết phải **phân biệt được quên sinh lý bình thường và quên bệnh lý**.

Giải pháp

Quên sinh lý tuổi già: thỉnh thoảng quên tên người mới gặp, quên chìa khóa để đâu — nhưng **sau đó nhớ lại được**, và không ảnh hưởng sinh hoạt. Quên bệnh lý: quên những điều quan trọng vừa xảy ra, **không thể**

nhớ lại dù được nhắc, lạc đường quen, khó làm việc quen thuộc, thay đổi tính cách. Điểm mấu chốt: quên thường thì "nhớ lại được", quên bệnh thì "không nhớ lại được" và ngày càng nặng dần.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bà Hai, 66 tuổi, hay quên tên diễn viên trên tivi nhưng con cháu nhắc là nhớ ngay, nấu ăn vẫn ngon, đi chợ vẫn tính tiền vanh vách — đó là quên sinh lý bình thường. Còn ông bạn cùng xóm của bà thì đi chợ quên đường về nhà mình dù đã sống ở đó 30 năm, hỏi đi hỏi lại một câu vừa được trả lời — gia đình đưa ông đi khám và phát hiện suy giảm nhận thức sớm. Cùng là "quên", nhưng một bên không sao, một bên cần đi khám — phân biệt được hai loại quên này là bài học đầu tiên và quan trọng nhất.

Bài tập hôm nay

- **Tự kiểm tra trí nhớ:** thử nhớ lại 3 việc mình đã làm sáng nay theo đúng thứ tự, rồi kể lại thành tiếng. Nếu kể được mạch lạc — trí nhớ của cô chú vẫn đang hoạt động tốt.
- **Trò chơi 10 đồ vật:** đặt 10 đồ vật nhỏ lên bàn, nhìn kỹ 1 phút, đậy lại rồi viết ra những gì còn nhớ. Đếm xem nhớ được mấy món — đây là "điểm xuất phát" của mình.
- **Ghi vào sổ tay:** mua (hoặc lấy) một cuốn sổ tay nhỏ, ghi vào trang đầu: "Nhật ký trí nhớ của tôi" cùng ngày hôm nay. Từ mai, sổ này sẽ là người bạn đồng hành.

Bài học hôm nay

Quên thỉnh thoảng rồi nhớ lại được là bình thường ở tuổi này. Chỉ khi quên đến mức ảnh hưởng sinh hoạt, không nhớ lại được và ngày càng nặng — mới cần đi khám. Đừng để nỗi lo làm mình mất ngủ, vì mất ngủ lại hại trí nhớ.

Hành động ngay

Tối nay, kể cho người thân nghe 3 việc mình đã làm trong ngày theo đúng thứ tự — vừa là bài tập trí nhớ, vừa là niềm vui gia đình.

Vận động: đôi chân khỏe, não minh mẫn



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú nghĩ trí nhớ chỉ liên quan đến cái đầu, còn chân tay thì không. Thực ra, **não bộ "ăn" bằng máu** — mỗi nhịp tim đưa máu giàu oxy lên nuôi não. Người ít vận động, máu lưu thông kém, não cũng "đói" theo, trí nhớ vì thế mà kém dần mà ta không hay.

Giải pháp

Đi bộ 20–30 phút mỗi ngày là "liều thuốc" đơn giản và hiệu quả nhất cho não ở tuổi này: tăng lưu thông máu lên não, giảm stress, cải thiện giấc ngủ — cả ba đều trực tiếp giúp trí nhớ tốt hơn. Không cần chạy, không cần tập nặng — chỉ cần đi bộ đều đặn, đúng kỹ thuật.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung ông Sáu, 70 tuổi, sau khi nghỉ hưu thì suốt ngày ngồi xem tivi, trí nhớ kém hẳn: hay quên, đầu óc lúc nào cũng "mù mờ". Con trai rủ ông đi bộ mỗi sáng. Sau hai tháng đi bộ đều, ông thấy đầu óc tỉnh táo hơn, nhớ chuyện rõ ràng hơn, ngủ cũng ngon hơn. Ông bảo: "Hóa ra cái đầu minh mẫn là nhờ đôi chân chịu khó."

Bài tập hôm nay

- **Đi bộ 15 phút:** đi với tốc độ vừa phải, đầu thẳng, mắt nhìn xa, tay đánh tự nhiên. Nếu chưa quen, chia làm 2 lần, mỗi lần 7–8 phút.
- **Vừa đi vừa quan sát:** trên đường đi, để ý và ghi nhớ 5 điều mình nhìn thấy (màu áo người qua đường, biển hiệu, loại cây...). Về nhà kể lại cho người thân — vừa vận động, vừa luyện trí nhớ cùng lúc.
- **Bài tập thăng bằng:** đứng vịn ghế, đứng một chân 10 giây rồi đổi bên, 3 lần mỗi bên. (Thăng bằng tốt giúp ta tự tin đi bộ hơn, tránh té ngã.)

Bài học hôm nay

Não khỏe nhờ máu lưu thông tốt, mà máu lưu thông tốt nhờ đôi chân vận động. Đi bộ 20–30 phút mỗi ngày là món quà rẻ nhất mà cô chú tặng cho trí nhớ của mình.

Hành động ngay

Chiều nay đi bộ 15 phút quanh nhà. Mang theo sổ tay, về đến nhà ghi ngay 5 điều mình đã quan sát được trên đường.

Rèn não mỗi ngày như rèn cơ bắp

Vấn đề

Cơ bắp không dùng thì teo, não bộ cũng vậy. Sau khi nghỉ hưu, nhiều cô chú không còn phải tính toán, ghi nhớ, giải quyết vấn đề như thời đi làm — não ít được "tập thể dục", các kết nối thần kinh yếu dần, trí nhớ theo đó mà kém đi. May mắn là: **não có thể rèn luyện ở mọi tuổi**, kể cả 70, 80.

Giải pháp

Nguyên tắc rèn não là **"mới và khó vừa sức"**: làm những việc buộc não phải suy nghĩ theo cách mới — đọc sách, chơi cờ, giải ô chữ, học kỹ năng mới. Việc quen thuộc làm đi làm lại (xem tivi thụ động) thì não không "lên cơ" được.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung cụ Tám, 75 tuổi, mỗi sáng đều ngồi giải ô chữ trên báo, chiều chơi cờ tướng với bạn, tối đọc sách. Cụ bảo: "Ngày nào không động não là thấy đầu óc ì ạch như xe hết xăng." Ở tuổi 75, cụ vẫn nhớ vanh vách tên con cháu, ngày giỗ chạp, chuyện làng xóm — minh chứng sống cho việc rèn não đều đặn.

Bài tập hôm nay (chọn ít nhất 2)

- **Giải ô chữ hoặc sudoku:** 15 phút với tờ báo hôm nay. Không cần giải hết — quan trọng là não được "vận động".
- **Đọc sách báo chủ động:** đọc một bài báo rồi tóm tắt lại bằng 3 câu nói với người thân. (Đọc thụ động thì não "ngủ", tóm tắt lại thì não "thức".)
- **Dùng tay không thuận:** hôm nay thử đánh răng, cầm thìa bằng tay không thuận. Việc nhỏ này buộc não phải tạo đường đi mới — rất tốt cho trí nhớ.
- **Học một điều mới:** học cách gọi video cho con cháu, học tên một loại cây trong vườn, hoặc học 3 từ tiếng Anh đơn giản. Cái "mới" chính là thức ăn của não.

Bài học hôm nay

Não cũng như cơ bắp: dùng thì khỏe, bỏ thì yếu. Mỗi ngày cho não một "món ăn mới" — ô chữ, cờ, sách, hay một kỹ năng mới — trí nhớ sẽ được nuôi dưỡng đều đặn.

Hành động ngay

Tối nay, thay vì xem tivi thụ động, hãy giải ô chữ 15 phút hoặc đọc một bài báo rồi kể lại cho người thân nghe bằng 3 câu tóm tắt.

Ăn gì để nuôi não

Vấn đề

Não chỉ nặng khoảng 1,4kg nhưng tiêu thụ đến 20% năng lượng của cơ thể. Ăn uống thiếu chất, nhiều đường, nhiều mỡ xấu — não cũng "suy dinh dưỡng" theo, trí nhớ kém đi mà ta cứ ngỡ do tuổi già.

Giải pháp

Không cần thực phẩm đắt tiền hay thuốc bổ não. Bữa cơm Việt Nam hằng ngày đã có sẵn những "món quà cho não": **cá** (đặc biệt cá béo như cá nục, cá thu, cá trích), **rau xanh đậm**, **các loại hạt** (óc chó, hạnh nhân, đậu phộng), **trứng**, **đậu phụ**. Hạn chế đường, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ, rượu bia. Và đừng quên **uống đủ nước** — mất nước nhẹ cũng làm đầu óc mù mờ.

> **Câu chuyện minh họa**
>
> Hãy hình dung cô Ba, 64 tuổi, trước đây bữa nào cũng nhiều thịt mỡ, ít rau, thích ăn ngọt. Cô hay than đầu óc "mụ mị", chiều nào cũng buồn ngủ gật. Khi cô điều chỉnh mâm cơm — thêm cá, thêm rau, bớt đường, mỗi ngày một nắm hạt — vài tuần sau cô thấy đầu óc tỉnh táo hơn, không còn cơn buồn ngủ rũ rượi buổi chiều. Cô nói: "Ăn đúng, cái đầu nó cũng sáng ra."

Bài tập hôm nay

- **Điểm danh mâm cơm:** nhìn lại bữa ăn hôm qua của mình — có cá không? Có rau xanh không? Có quá nhiều đồ ngọt, đồ chiên không? Ghi nhận vào sổ tay.
- **Thêm một món tốt cho não:** hôm nay thêm vào bữa ăn một món: đĩa cá kho, đĩa rau luộc, hoặc một nắm hạt các loại ăn vặt thay bánh kẹo.
- **Uống đủ nước:** đặt một chai nước 1 lít cạnh chỗ ngồi, cố gắng uống hết trong ngày. (Người lớn tuổi hay quên uống nước — mà não thì rất cần nước.)

> **Bài học hôm nay**
> Não ăn những gì ta ăn. Bữa cơm Việt với cá, rau xanh, các loại hạt và đủ nước mỗi ngày chính là "thuốc bổ não" rẻ tiền và an toàn nhất.

> **Hành động ngay**
> Ngay bữa tối nay: thêm một đĩa rau xanh và bớt một món chiên rán. Đặt chai nước 1 lít ở chỗ dễ thấy nhất trong nhà.

Giấc ngủ: lúc não tự "dọn dẹp"

Vấn đề

Nhiều cô chú tuổi này ngủ ít: khó vào giấc, hay thức giấc giữa đêm, sáng dậy sớm rồi không ngủ lại được. Ta thường nghĩ "già rồi ngủ ít là bình thường" mà không biết: **thiếu ngủ kéo dài là kẻ thù số một của trí nhớ** — não không có thời gian "dọn dẹp" và củng cố những gì đã học trong ngày.

Giải pháp

Khi ngủ sâu, não bộ làm hai việc quan trọng: "dọn" bớt chất thải tích tụ trong ngày và chuyển những ký ức ngắn hạn thành trí nhớ dài hạn. Mục tiêu: **7–8 tiếng mỗi đêm, đi ngủ và thức dậy đúng giờ** — kể cả cuối tuần. Giấc ngủ đều đặn quan trọng hơn giấc ngủ dài.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung chú Bảy, 69 tuổi, tối nào cũng thức khuya xem tivi đến 12 giờ đêm, sáng dậy uể oải, ban ngày hay quên trước quên sau. Khi chú đổi thói quen — tắt tivi lúc 9 giờ rưỡi, đi ngủ đúng 10 giờ, phòng ngủ tối và mát — chỉ sau hai tuần, chú thấy ban ngày tỉnh táo hơn hẳn, ít quên vặt hơn. Chú bảo: "Hóa ra trí nhớ ban ngày được 'sửa chữa' vào ban đêm."

Bài tập hôm nay

- **Đặt giờ ngủ cố định:** chọn một giờ đi ngủ (ví dụ 10 giờ tối) và một giờ thức dậy (ví dụ 6 giờ sáng), áp dụng mỗi ngày kể cả cuối tuần.
- **Nghi thức trước giờ ngủ:** 30 phút trước khi ngủ: tắt tivi, điện thoại; uống ly sữa ấm hoặc nước ấm; đọc vài trang sách. (Báo cho não biết: sắp đến giờ nghỉ rồi.)
- **Ban ngày:** đi bộ hoặc vận động buổi sáng (giúp tối dễ ngủ); **không ngủ trưa quá 30 phút**; hạn chế trà đặc, cà phê sau 3 giờ chiều.

Bài học hôm nay

Trí nhớ ban ngày được củng cố vào ban đêm. Ngủ đủ 7–8 tiếng và đúng giờ mỗi ngày chính là cách "sạc pin" cho trí nhớ đơn giản nhất.

Hành động ngay

Tối nay: tắt tivi sớm hơn thường lệ 30 phút, uống một ly sữa ấm và đi ngủ đúng giờ đã đặt. Ghi giờ ngủ – giờ dậy vào sổ tay.

Bạn bè, niềm vui và bệnh nền

Vấn đề

Tuổi già dễ đi kèm với cô đơn: con cháu bận rộn, bạn bè thưa dần, cả ngày quanh quẩn một mình. **Cô đơn kéo dài làm tăng nguy cơ suy giảm trí nhớ** không kém gì thuốc lá hại phổi. Cùng lúc đó, nhiều cô chú có huyết áp cao, tiểu đường, mỡ máu cao mà điều trị qua loa — đây đều là những "kẻ phá hoại thầm lặng" của mạch máu não.

Giải pháp

Hai việc cùng lúc: **(1) Giữ kết nối xã hội** — trò chuyện mỗi ngày, tham gia hội nhóm, đi chùa, sinh hoạt khu phố; trò chuyện buộc não phải lắng nghe, suy nghĩ, phản ứng — là bài tập trí não tự nhiên nhất. **(2) Kiểm soát tốt bệnh nền** — uống thuốc đều, tái khám đúng hẹn, vì mạch máu khỏe thì não mới khỏe.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung bà Năm, 70 tuổi, từ ngày chồng mất thì sống khép kín, ít nói chuyện, trí nhớ kém đi trông thấy, lúc nào cũng buồn bã. Con gái động viên bà tham gia câu lạc bộ dưỡng sinh của phường. Vài tháng sau, bà vui vẻ hẳn, hay cười, trí nhớ cũng tốt lên — không phải nhờ thuốc men gì, mà nhờ mỗi sáng có bạn để trò chuyện, mỗi chiều có người để rủ đi bộ. Bà bảo: "Thuốc bổ tốt nhất của tôi là tiếng cười của bạn bè."

Bài tập hôm nay

- **Gọi điện cho một người bạn:** hôm nay hãy gọi điện (hoặc sang chơi) với một người bạn đã lâu không gặp. Trò chuyện 15–20 phút — não của cả hai người đều được "tập thể dục".
- **Kiểm tra thuốc bệnh nền:** xem lại mình có uống thuốc huyết áp/tiểu đường đều đặn không, có tái khám đúng hẹn không. Ghi lịch tái khám vào sổ tay và lịch treo tường.
- **Một việc vui mỗi ngày:** nghe một bài hát yêu thích, tưới cây, chơi với cháu — niềm vui nhỏ mỗi ngày là "vitamin" cho tinh thần, mà tinh thần tốt thì trí nhớ cũng tốt.

Bài học hôm nay

Cô đơn là kẻ thù thầm lặng của trí nhớ, còn bệnh nền không kiểm soát là kẻ phá hoại mạch máu não. Mỗi ngày một cuộc trò chuyện vui và uống thuốc đều đặn — đơn giản mà hiệu quả.

Hành động ngay

Ngay hôm nay: nhấc máy gọi cho một người bạn cũ. Và kiểm tra xem tuần này mình có lịch tái khám nào không.

Mẹo ghi nhớ trong đời sống hằng ngày

Vấn đề

Dù đã làm đủ 6 ngày trên, thỉnh thoảng quên vặt vẫn xảy ra — và điều đó bình thường. Vấn đề không phải là "không được quên", mà là **có hệ thống để dù quên cũng không sao**: chìa khóa luôn ở đúng chỗ, việc quan trọng luôn được ghi lại, thuốc men luôn có người nhắc.

Giải pháp

Người trí nhớ tốt không phải người nhớ hết mọi thứ — mà là người **biết cách "nhờ" công cụ ghi nhớ giùm mình**: sổ tay, lịch treo tường, vị trí cố định cho đồ vật, và vài mẹo liên tưởng đơn giản. 7 mẹo dưới đây biến việc "hay quên" thành chuyện nhỏ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung ông Hai, 72 tuổi, trước đây hay quên uống thuốc, quên tắt bếp, quên chìa khóa. Từ ngày ông áp dụng "hệ thống": thuốc chia vào hộp theo buổi, chìa khóa luôn treo ở móc cạnh cửa, việc cần làm ghi vào lịch treo tường — cuộc sống của ông gọn gàng hẳn, con cháu cũng yên tâm. Ông đùa: "Tôi không cần nhớ hết, tôi chỉ cần nhớ xem sổ ở đâu!"

7 mẹo ghi nhớ áp dụng ngay

- **Sổ tay luôn bên mình:** việc cần làm, tên người mới gặp, điều cần mua — viết ngay vào sổ, đừng tin vào trí nhớ.
- **Mọi thứ có chỗ cố định:** chìa khóa treo ở móc cạnh cửa, kính để trên kệ đầu giường, thuốc để trên bàn ăn. Đồ vật "về đúng nhà" thì không bao giờ mất.
- **Lịch treo tường:** ghi lịch tái khám, ngày giỗ, sinh nhật cháu — nhìn thấy mỗi ngày thì không quên.
- **Nói to thành tiếng:** khi cất đồ, nói to: "Tôi để chìa khóa ở móc cửa." Nghe chính mình nói giúp não ghi nhớ sâu hơn.
- **Liên tưởng hình ảnh:** cần nhớ mua trứng? Tưởng tượng quả trứng khổng lồ nằm giữa nhà. Hình ảnh kỳ lạ càng dễ nhớ.
- **Chia nhỏ thông tin:** số điện thoại 10 số thì nhớ thành từng cụm 3-3-4. Não nhớ cụm ngắn dễ hơn dãy dài.
- **Hộp chia thuốc theo buổi:** sáng – trưa – tối, nhìn hộp là biết mình đã uống hay chưa, khỏi phải nhớ.

Bài học hôm nay

Người minh mẫn không phải người nhớ hết mọi thứ, mà là người có hệ thống: sổ tay, lịch, chỗ cố định cho đồ vật. Đừng bắt não làm việc của cuốn sổ — hãy để mỗi thứ làm đúng việc của nó.

Hành động ngay

Ngay hôm nay: chọn một chỗ cố định cho chìa khóa và treo móc ở đó; ghi 3 việc cần làm ngày mai vào sổ tay. Từ mai, não của cô chú sẽ "nhẹ gánh" hẳn.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú đánh dấu vào bảng này: hôm nay đã đọc và thực hành chưa, và viết một dòng về điều mình đã làm được. Nhìn lại sau 7 ngày, cô chú sẽ thấy hành trình của chính mình.

Ngày	Đã học (x)	Điều đã làm được	Ghi chú
Ngày 1			
Ngày 2			
Ngày 3			
Ngày 4			
Ngày 5			
Ngày 6			
Ngày 7			

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng giữ trí nhớ minh mẫn là hành trình dài — cần người nhắc nhở, cần bạn đồng hành, cần những bài tập mới mỗi tuần để não không "chán".

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: bài tập trí não mới mỗi tuần, nhắc nhở đều đặn, và được giải đáp mọi thắc mắc — để trí nhớ được chăm sóc mỗi ngày, chứ không chỉ 7 ngày.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

> **Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc**
>
> **Zalo:** https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex
>
> **Điện thoại:** +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình giữ trí nhớ minh mẫn ở tuổi xế chiều — bằng những kiến thức đơn giản, dễ làm, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: tuổi già không đồng nghĩa với đánh mất trí nhớ. Chỉ cần hiểu đúng, rèn luyện đúng và kiên trì, trí nhớ của cô chú hoàn toàn có thể minh mẫn dài lâu.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.