



12+

1000

ГОЛОВОЛОМОК

СУДОКУ

Авона Миалус

# Авона Миалус

# 1000 головоломок Судоку

*<https://litres.ru/74151758>*

*ISBN 9785007012324*

## Аннотация

Книга «1000 головоломок Судоку» создана для тех, кто ценит тихие моменты, любит полезные интеллектуальные занятия и хочет уделить время себе.

В книге вы найдете 1000 судоку разного уровня сложности — от лёгких до сложных, что делает её подходящей как для начинающих, так и для опытных любителей головоломок.

Откройте книгу — и подарите себе минуты отдыха, спокойствия и умственного удовольствия.

# Содержание

Как пользоваться этой книгой	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# 1000 головоломок Судоку

**Авона Миалус**

*Дизайнер обложки* Авона Миалус

© Авона Миалус, 2026

© Авона Миалус, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-1232-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Как пользоваться этой книгой

Судоку — это не просто игра с цифрами, а глубокое упражнение для ума. Эта логическая головоломка направлена на комплексное развитие внимания, оперативной памяти и аналитического мышления. Несмотря на внешнюю простоту формата, решение каждой задачи требует полной сосредоточенности и выстраивания четких логических цепочек.

В современном мире мы постоянно находимся в потоке информационного шума. Уведомления и многозадачность рассеивают наше внимание, поэтому регулярная практика судоку становится своего рода интеллектуальным детоксом. Всего 10—20 минут спокойного решения в день приучают мозг фокусироваться на одной задаче, игнорируя внешние раздражители. Такой процесс обладает медитативным эффектом: он помогает упорядочить мысли, снизить уровень стресса и поддержать естественную гибкость ума.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.