

GINNASTICA MENTALE PER TUTTI

Prezzo: **Prezzo di listino**
21,00 € **Prezzo a te riservato**
19,95 €



Codice	9788891661340
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	2 mag 2024
Reparto	Tecnico, LIBRI
Autore	Gueli Cristina
Editore	Maggioli

Descrizione

Questo libro si rivolge a tutti coloro che sono interessati a mettersi alla prova e a lasciarsi sorprendere da quanto possa essere divertente mantenere attiva la propria mente, anche quando l'età avanza.

Mai scordarsi che il nostro cervello, infatti, mantiene per tutta la vita la capacità di formare nuove connessioni e, in alcune zone, è addirittura in grado di generare nuovi neuroni!

Tale prezioso potenziale gli consente di adattarsi ai cambiamenti imposti dall'età mediante la riorganizzazione di reti neurali alternative.

Cimentarsi nell'apprendimento di un nuovo sport, coltivare hobby, imparare a suonare uno strumento, approfondire lo studio di una lingua straniera, ma anche mettersi alla prova con ricette di cucina più complesse, giocare a carte con gli amici e avere l'abitudine di svolgere degli esercizi di logica sono alcuni esempi di attività stimolanti con cui potete prendervi cura delle vostre funzioni cognitive.

Ecco quindi che questo libro si propone di contribuire al mantenimento della buona salute della persona attraverso numerosi esercizi pensati per stimolare diverse aree cognitive e processi di pensiero.

E non abbiate timore se nel corso degli esercizi vi sentirete un po' scomodi, ovvero al di fuori di quella che gli psicologi chiamano la "zona di comfort"; è proprio spingendovi al di fuori che la vostra mente si troverà nella situazione ottimale in cui poter essere sollecitata a riscoprire il proprio potenziale... e ve ne sarà grata!

Tutti i giochi sono stati studiati e creati per stimolare precisi circuiti cerebrali, a volte contemporaneamente, sulla base del loro corrispettivo funzionale neuropsicologico.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

