



<https://lovebooks.com.pl>
888132567
pwh.lovebooks@o2.pl



Trening umysłu dla seniorów. Natalia Minge, Krzysztof Minge

Czas wysyłki: 2 dni robocze

Cena

~~33,90 PLN~~

16,99 PLN

Opis produktu

Wykorzystaj różnorodne techniki i ćwiczenia, by utrzymać mózg w świetnej kondycji! Poradnik prezentuje rozmaite formy treningu, które ćwiczą pamięć i koncentrację, angażują zmysły podczas wykonywania codziennych czynności oraz pobudzają twórcze myślenie. Dzięki ćwiczeniom zaproponowanym w książce nabywanie nowych umiejętności będzie przychodzić ci z łatwością. Nauczysz się dostrzegać jaśniejszą stronę życia i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Wypracujesz nawyki uprawiania sportu, zdrowego odżywiania się i regularnej gimnastyki mózgu, które pozwolą utrzymać ciało i umysł w doskonałej kondycji mimo upływu lat. Dzięki poradnikowi: - wykorzystasz ponad 120 różnorodnych ćwiczeń pobudzających twój umysł do działania - poznasz skuteczne metody ułatwiające zapamiętywanie faktów, twarzy, nazwisk i przywoływanie konkretnych wspomnień - nauczysz się sztuki koncentracji wspomagającej kojarzenie informacji i sprawne funkcjonowanie na co dzień - zyskasz motywację do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia Natalia i Krzysztof Minge – psycholodzy z wieloletnim doświadczeniem. W swojej poradni Hipokampus prowadzą warsztaty dla dzieci i dorosłych. Zawodowo zainteresowani wspomaganiem rozwoju dzieci i poprawą funkcjonowania poznawczego dorosłych. Są autorami sześciu poradników w serii Samo Sedno.

Wydawca Edgard

EAN: **9788367215787**

Oprawa: **oprawa: broszurowa**

Format: **148x215 mm**

Liczba stron: **240**