

EJERCICIOS DE AGILIDAD MENTAL



OLIVAR NOGUERA, IGNACIO

SINOPSIS

Tener olvidos o despistes de memoria en momentos puntuales es algo inevitable en nuestra vida cotidiana. Lo que no es normal es que esos fallos se produzcan habitualmente y encima no hagamos nada por remediarlo. Olvidar una cita, tener una palabra en la punta de la lengua o no saber dónde se han dejado las gafas es algo que no sólo ocurre a las personas mayores, sino que nos sucede en cualquier etapa de nuestra vida. Pero quizás en la llamada tercera edad es cuando estos despistes más llegan a preocupar, y se genera un temor de no saber cómo actuar ante esta situación. Mediante este libro se pretende que el lector que quiera potenciar personalmente su mente día a día, encuentre en él una serie de ejemplos concretos y diversos con los que estimular y agilizar todos los aspectos cognitivos que harán que su memoria sea ese ½ perfume del alma+ que envuelve todas sus vivencias y recuerdos. ...



Editorial	CCS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788498422085
Status	Disponible
Páginas	236
Tamaño	150xx mm.
Peso	340
Precio (Imp. inc.)	14,50€
Idioma	Español

Títulos relacionados



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA
PUIG ALEMAN, ANNA



ACOMPANAMIENTO EN FIN DE VIDA, EL
ELIZASU MIGUENS, CAROLINA



ACTIVIDAD FISICA EN LAS PERSONAS MAYORES, LA



ACTIVIDADES EN GRUPO DE MAYORES PARA ENTRENAR LA MEMORIA
VIDAL MARTI, CRISTINA