

EJERCICIOS PARA DESPERTAR LA MENTE 1



PUIG ALEMAN, ANNA

SINOPSIS

Para mantener una agilidad mental óptima, es necesario realizar de forma habitual ejercicios de psicoestimulación. Este tipo de ejercicios favorecen las conexiones neuronales y nos proporcionan los recursos necesarios para mantener nuestra mente activa. Se presentan 150 ejercicios variados que estimulan de forma efectiva nuestra mente, nos ayudan a despertarla. Muy útiles para todas aquellas personas que deseen ejercitar sus funciones cognitivas a modo de prevención y cómo no, para aquellas que tengan dificultades con su memoria. Cabe destacar que los ejercicios propuestos no van dirigidos únicamente a los mayores, sino que también pretenden cautivar a las personas adultas, para que, al resolverlos, tomen conciencia de la necesidad de la estimulación como instrumento para fortalecer la actividad mental de forma divertida. ...



| | |
|--------------------|-------------------|
| Editorial | CCS |
| Materia | BIENESTAR Y SALUD |
| Colección | SIN COLECCION |
| EAN | 9788490238837 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 228 |
| Tamaño | 150xx mm. |
| Peso | 340 |
| Precio (Imp. inc.) | 15,50€ |
| Idioma | Español |

Títulos relacionados



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA MEMORIA
PUIG ALEMAN, ANNA



ACOMPAÑAMIENTO 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