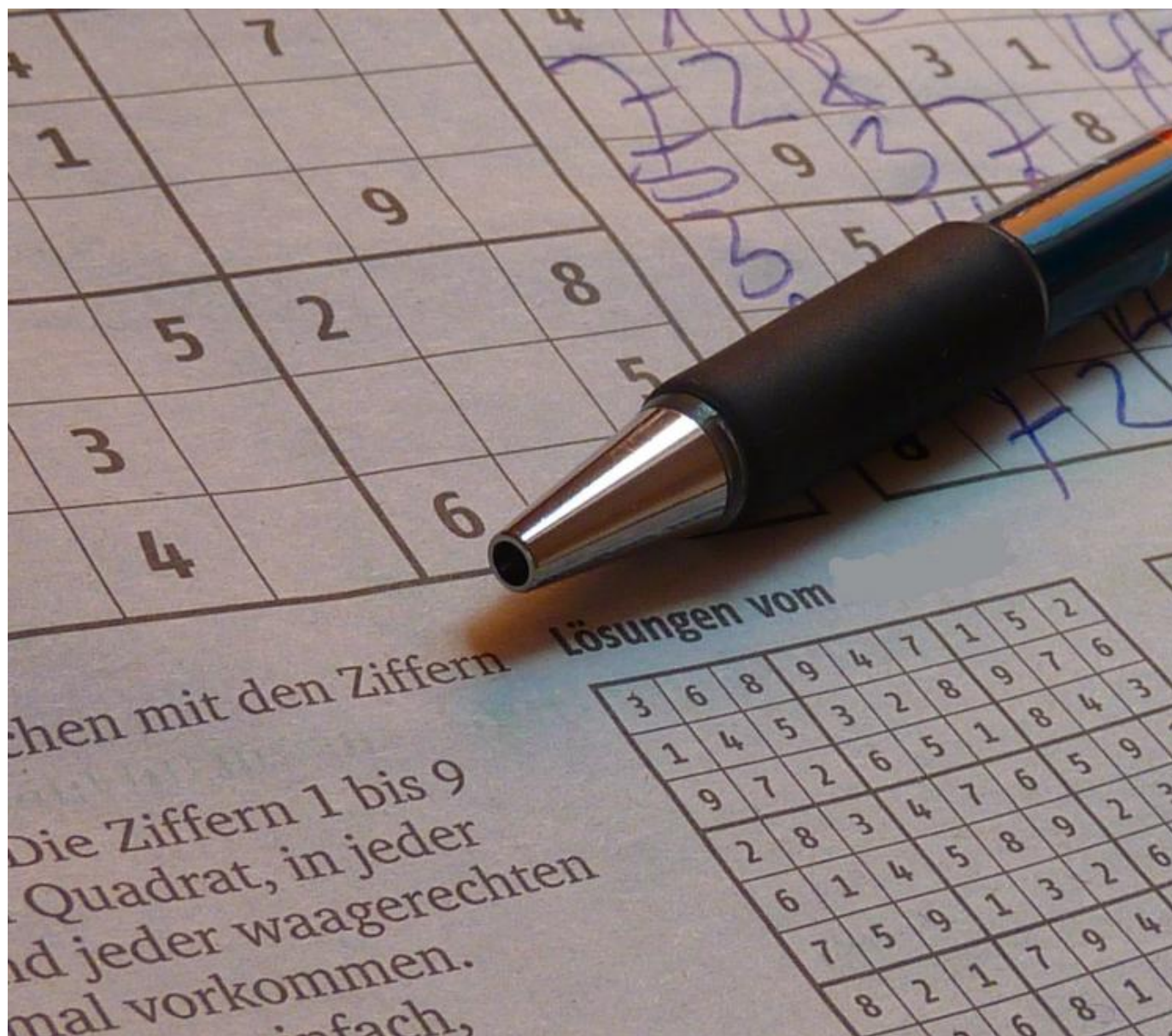


Ćwiczenia poprawiające sprawność umysłową 60+



Ćwiczenia poprawiające sprawność umysłową 60+

Data publikacji
18.11.2021 13:35

Zapraszamy na darmowe ćwiczenia poprawiające sprawność umysłową.

Niezależnie od wieku nasz mózg potrzebuje wyzwań do poprawnego funkcjonowania. Niestety często zdarza się, że ilość bodźców dla umysłu znacznie spada po zakończeniu pracy zawodowej. Mózg człowieka bardzo lubi nowości, dlatego warto próbować różnorodnych ćwiczeń, które pozwolą uwolnić cały potencjał umysłu.

Dzięki treningowi mózgu jesteśmy w stanie przeciwdziałać negatywnym procesom osłabiania się umysłu. Warto pamiętać, żeby na trening umysłu poświęcać codziennie około 15-20 minut. Najlepiej ćwiczyć regularnie, a nie w rzadkich porywach.

Optymalny zestaw ciekawych i kreatywnych ćwiczeń oraz zagadek można znaleźć na witrynie internetowej psychologdlaseniora.pl prowadzonej przez psychologa Piotra Łackiego. Zestaw darmowych ćwiczeń należy pobrać w formie 15 stron, które najłatwiej wydrukować i wtedy wypełniać.

Plik do pobrania znajduje się w linku poniżej:

https://psychologdlaseniora.pl/wp-content/uploads/2021/02/Darmowe-cwiczenia-poprawiajace-sprawnosc-umyslowa-do-pobrania_psychologdlaseniora.pl-.pdf

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/cwiczenia-poprawiajace-sprawnosc-umyslowa-60-do-sciagniecia/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)