



Paulina Mechło

Wydawnictwo Helion

Rok wydania: copyright 2019

[Sygnatura: 119458](#)

Dbamy o kondycję. Dbamy o nią niezależnie od wieku, wykształcenia, płci. Coraz częściej, coraz mocniej, coraz bardziej świadomie. Na siłowniach, w klubach fitness, w strefach wellness. Biegając, uprawiając nordic walking, jeżdżąc na rowerze. Dbamy nierzadko w sposób metodyczny, korzystając z wskazówek specjalistów, często pod okiem trenera. Czujemy, że nasz organizm potrzebuje regularnych, choć niekoniecznie forsownych dawek ruchu, które wykonane prawidłowo, przynoszą nam radość. Dbamy o nasze organizmy, każdy według potrzeb i możliwości, bo przecież nie trzeba, a nawet nie powinno się od razu biegać maratonu - czasem wystarczy solidny spacer. A co z naszym mózgiem, z tym niezwykle ważnym ośrodkiem sterującym nasze ciało? Czy i ten organ można wyćwiczyć podobnie jak inne, serwując mu rozmaite treningi? Oczywiście że można - i podobnie jak w przypadku wszystkich treningów, najlepiej ćwiczyć według wskazówek ekspertów. W tej książce znajdą Państwo zestaw ćwiczeń i rozrywek umysłowych pomagających w treningu pamięci, logicznego myślenia, skupienia uwagi, przygotowanych przez wysokiej klasy specjalistkę. Autorka opracowała zadania tak, żeby można je było stosować dzień po dniu, bo w treningach

poznawczych wytrwałość liczy się bardziej niż perfekcyjność w wykonaniu ćwiczenia.