

PIOTR ŁĄCKI

PÓŁ GODZINY DLA UMYSŁU
ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB 60+

KOLOROWANKI



PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

PÓŁ GODZINY DLA UMYSŁU

Mózg, aby odpowiednio funkcjonować, potrzebuje wyzwań. Pół godziny dla umysłu dziennie. Tyle czasu wystarczy, żeby "dać się spocić" naszemu mózgowi. Regularne ćwiczenia pozwalają utrzymać formę i przeciwdziałają wystąpieniu chorób neurodegeneracyjnych. **Zacznij regularny trening już dziś!**

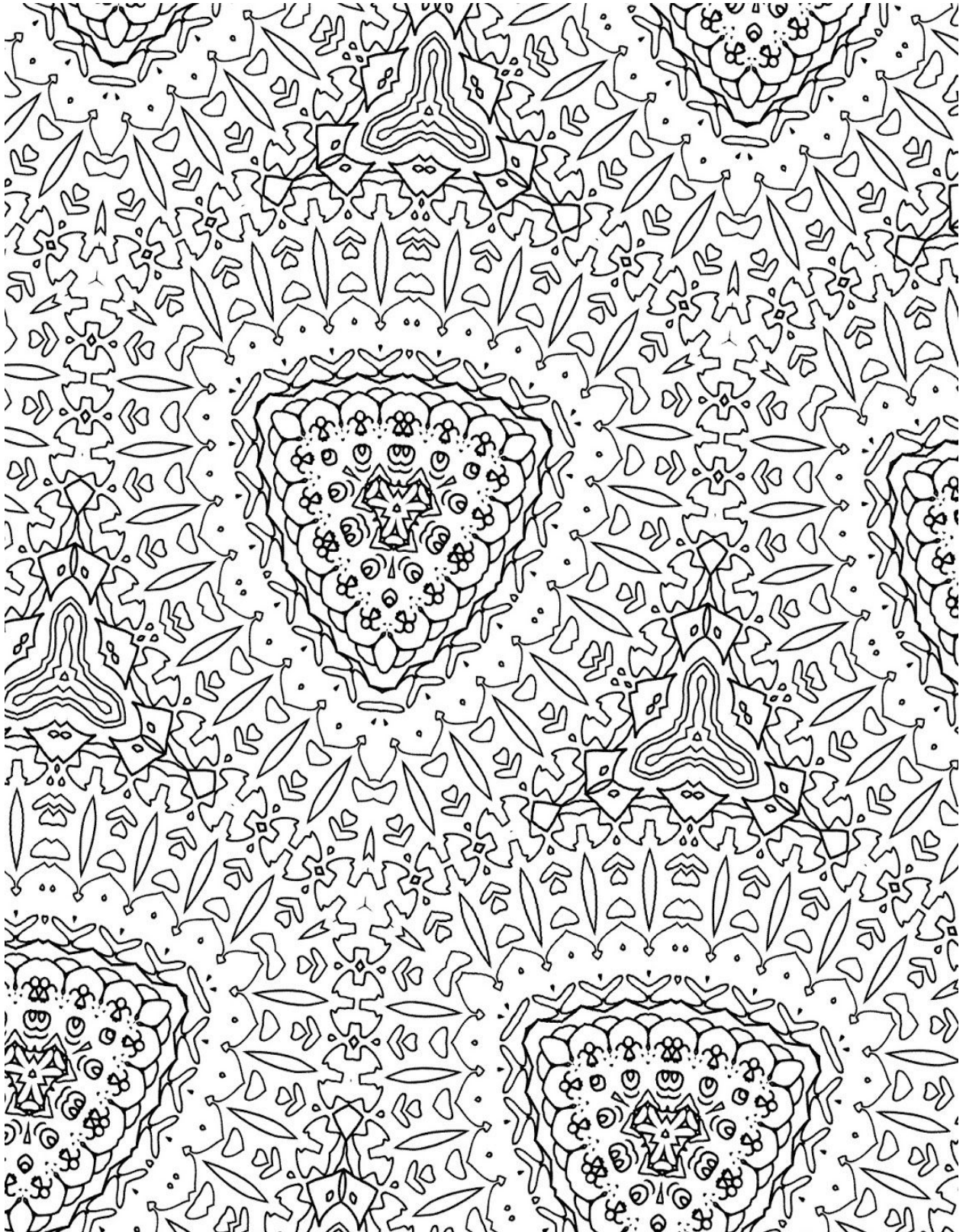
W ramach cyklu "Pół godziny dla umysłu" każdego miesiąca publikowane są bezpłatne zadania, których celem jest ćwiczenie pamięci i innych funkcji poznawczych mózgu. Najnowsze informacje o kolejnych artykułach na stronie psychologdlaseniora.pl znajdziesz na [Facebooku](#). **Dołącz do naszej społeczności dbającej o umysł już dziś i bądź na bieżąco!**

JAK KORZYSTAĆ Z ĆWICZEŃ?

1. **pracuj w swoim tempie**
2. **trenuj regularnie**
3. **mózg lubi nowości** – bądź otwarty na nietypowe zadania
4. **nie zniechęcaj się trudnościami**
5. **sprawdź swoje rozwiązania z kluczem odpowiedzi**

PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

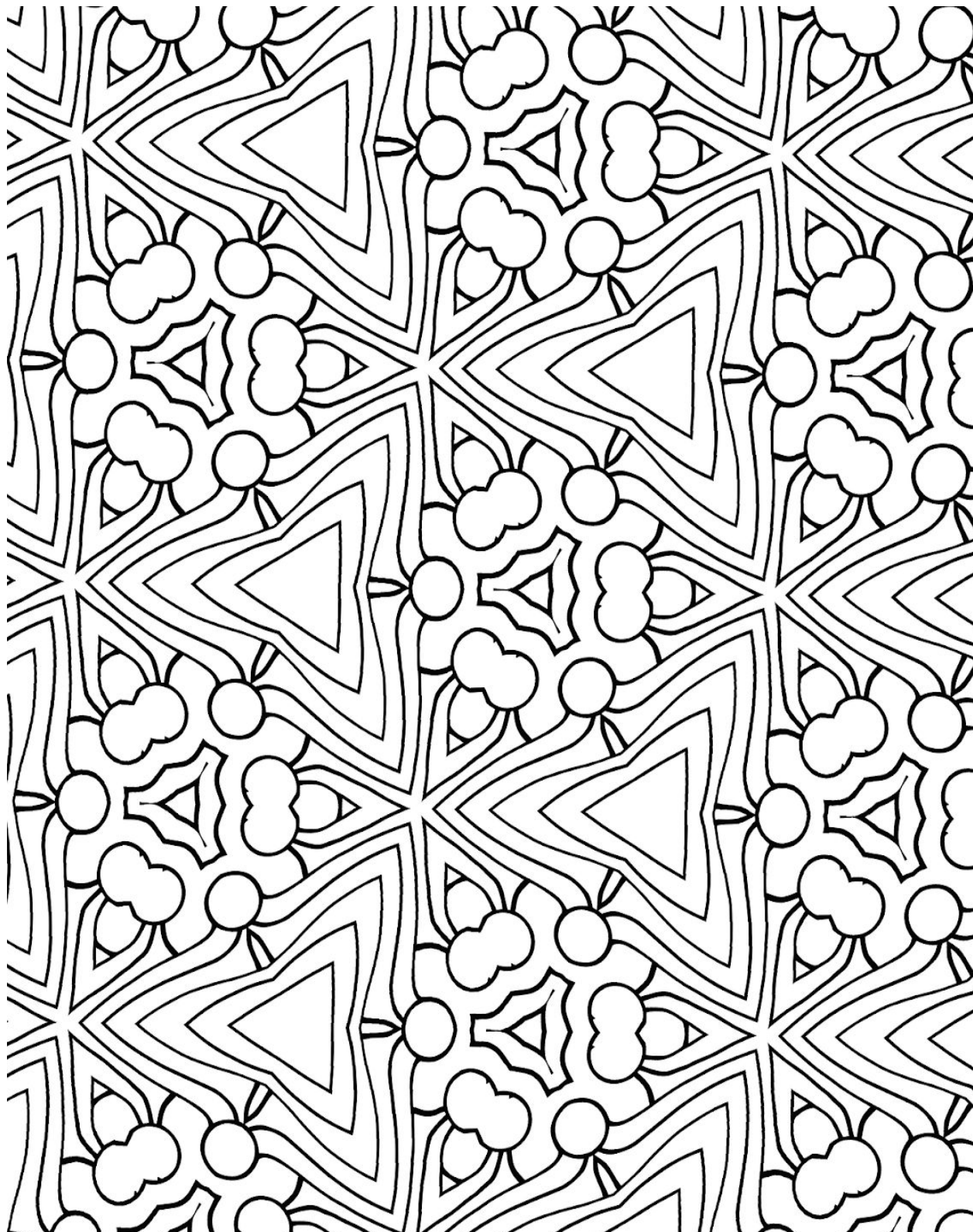
Portal edukacyjny prowadzony przez psychologa Piotra Łackiego. Zawiera praktyczną wiedzę o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+ oraz aktywnym życiu na emeryturze. Wszystko w ciekawej i przystępnej formie.

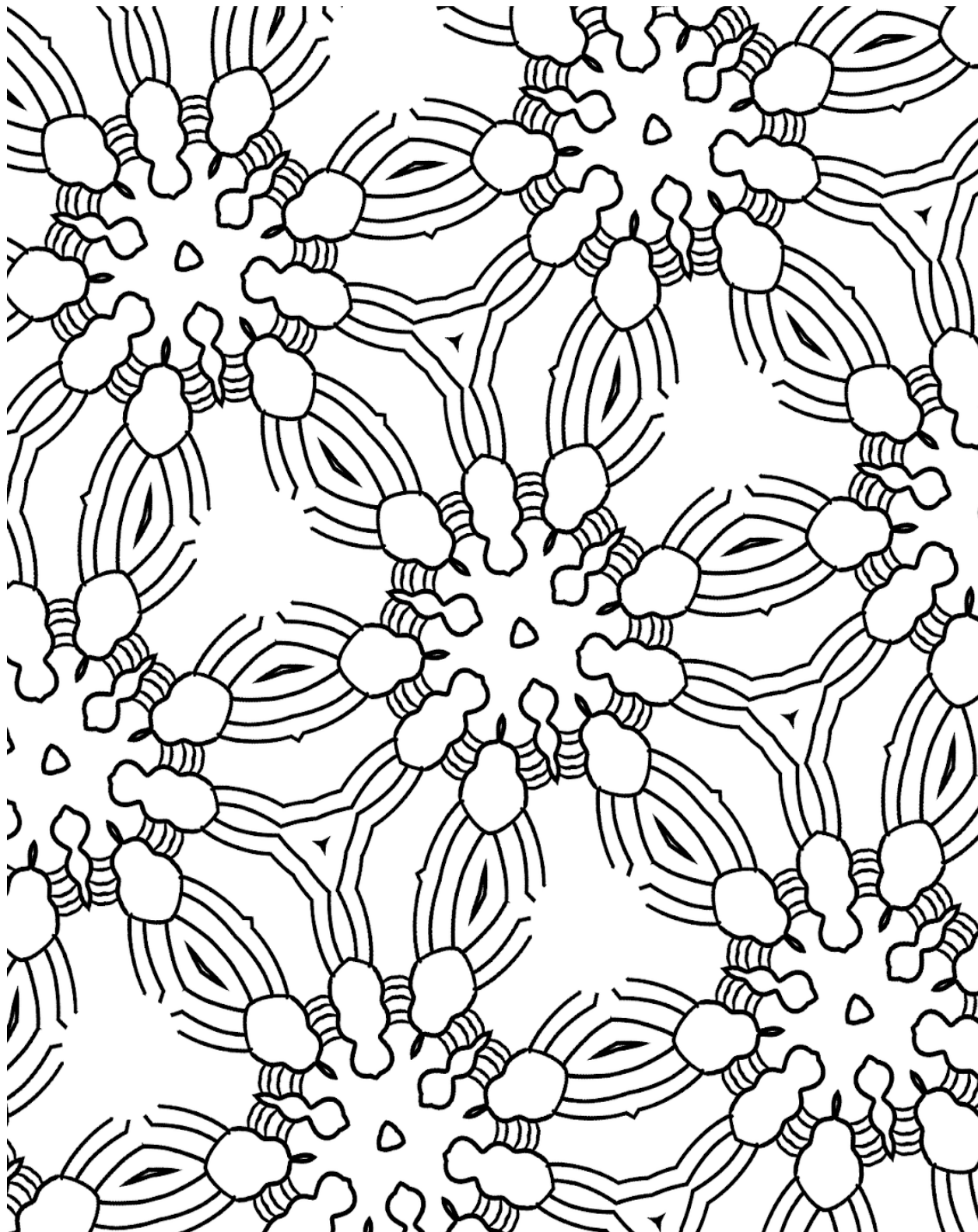


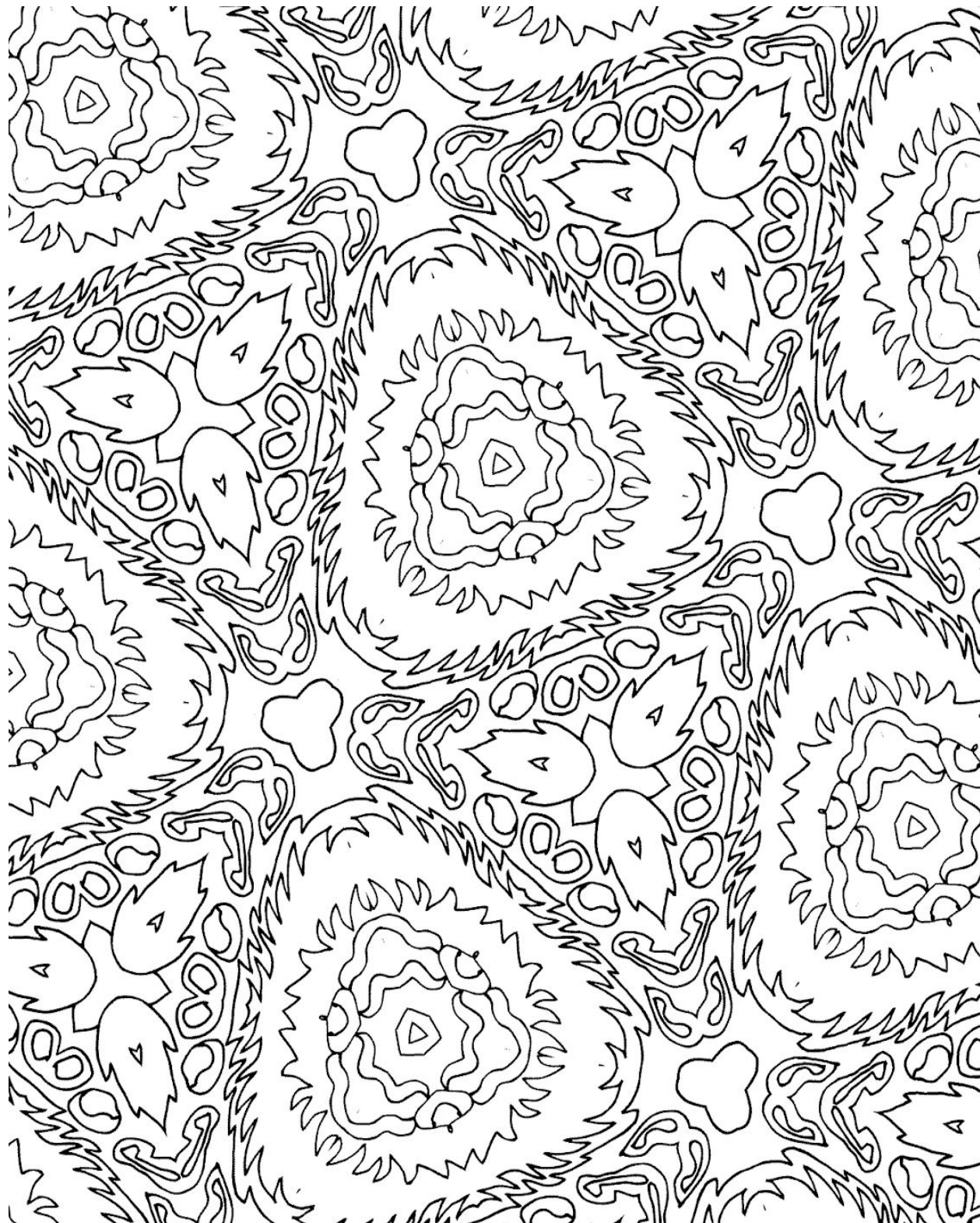
Zostań w formie! Artykuły, inspiracje, książki i wykłady znajdziesz na www.psychologdlaseniora.pl



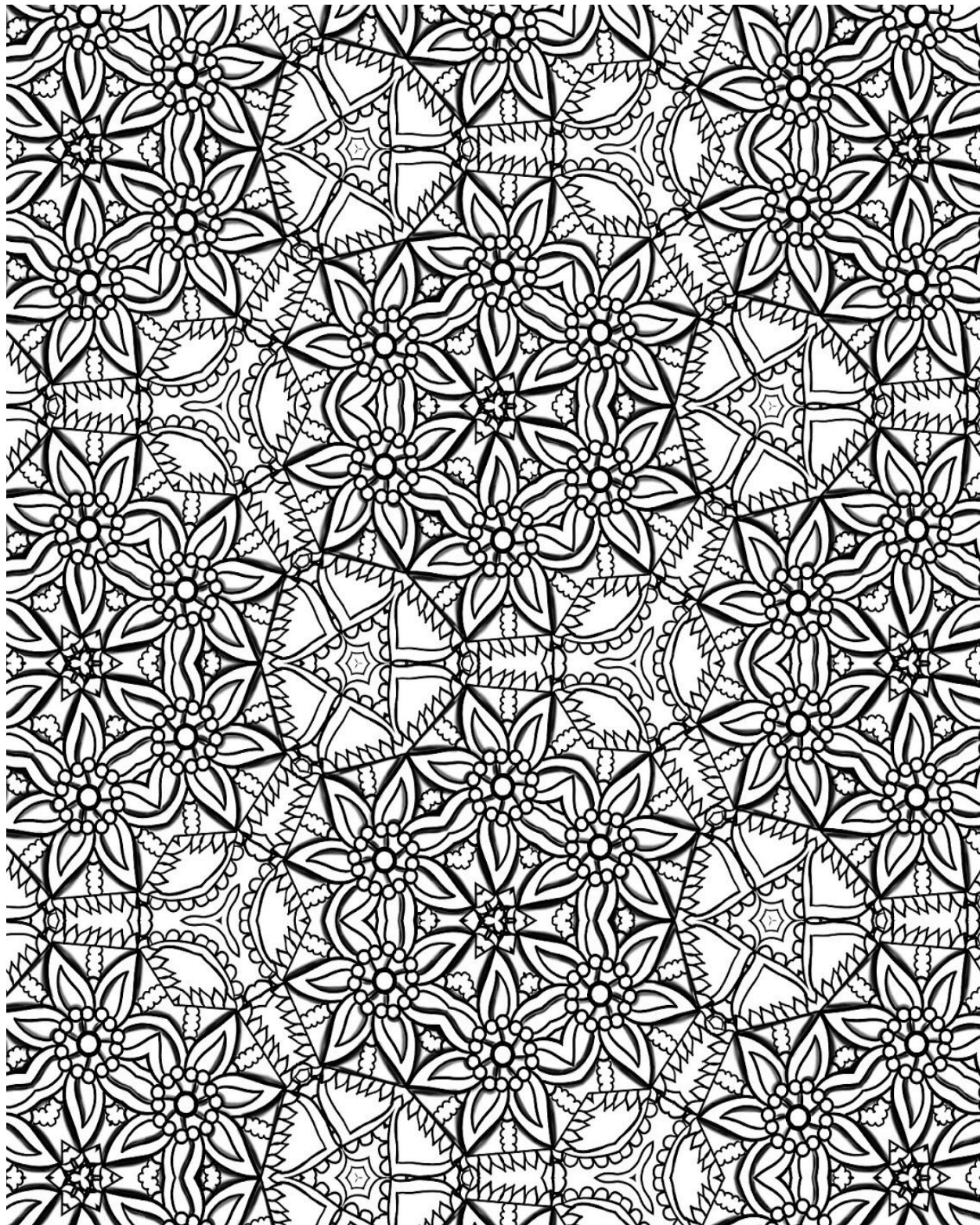








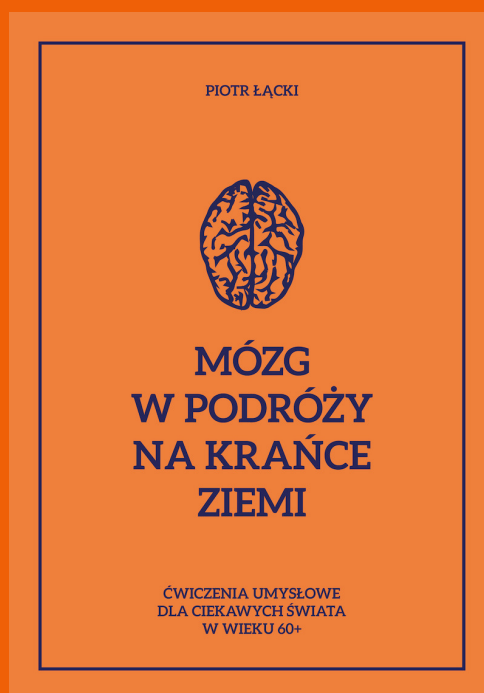
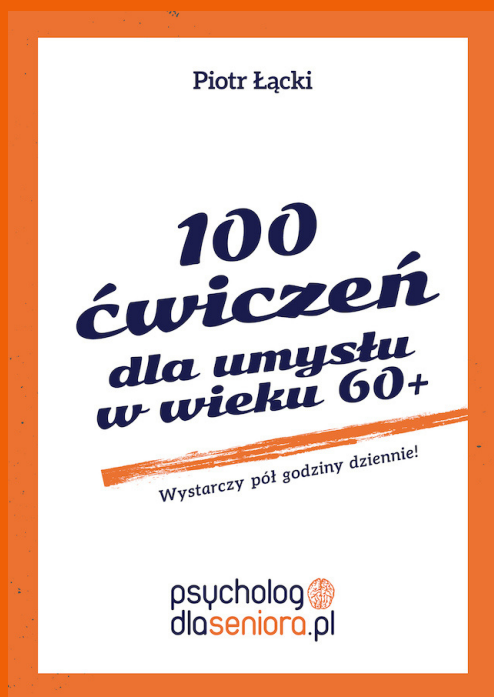
Zostań w formie! Artykuły, inspiracje, książki i wykłady znajdziesz na www.psychologdlaseniora.pl



Źródło grafik: pixabay.com

MASZ CHĘĆ NA WIĘCEJ ĆWICZEŃ UMYSŁOWYCH?

WYBIERZ PUBLIKACJE PSYCHOLOGA PIOTRA ŁĄCKIEGO



**KAŻDY ZESTAW TO
KILKANAŚCIE GODZIN WYZWAŃ
DLA TWOJEGO MÓZGU**

**WSZYSTKIE PUBLIKACJE ZNAJDZIESZ NA:
[PSYCHOLOGDLASENIORA.PL/SKLEP](https://psychologdla seniora.pl/sklep)**

NOWA PUBLIKACJA **TRENING UMYSŁU NA EMERYTURZE**

PIOTR ŁĄCKI
PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

TRENING UMYSŁU NA EMERYTURZE



100 ĆWICZEŃ • MIESIĘCZNE WYZWANIE
SEN • ZDROWIE • STRES • ODŻYWIANIE • RUCH • MŁODOŚĆ UMYSŁU
IMPULS DO DZIAŁANIA • MIŁO SPĘDZONY CZAS

ZAMÓW NA:
PSYCHOLOGDLASENIORA.PL/SKLEP