

PIOTR ŁĄCKI

PÓŁ GODZINY DLA UMYSŁU
ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB 60+

LABIRYNTY



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!**

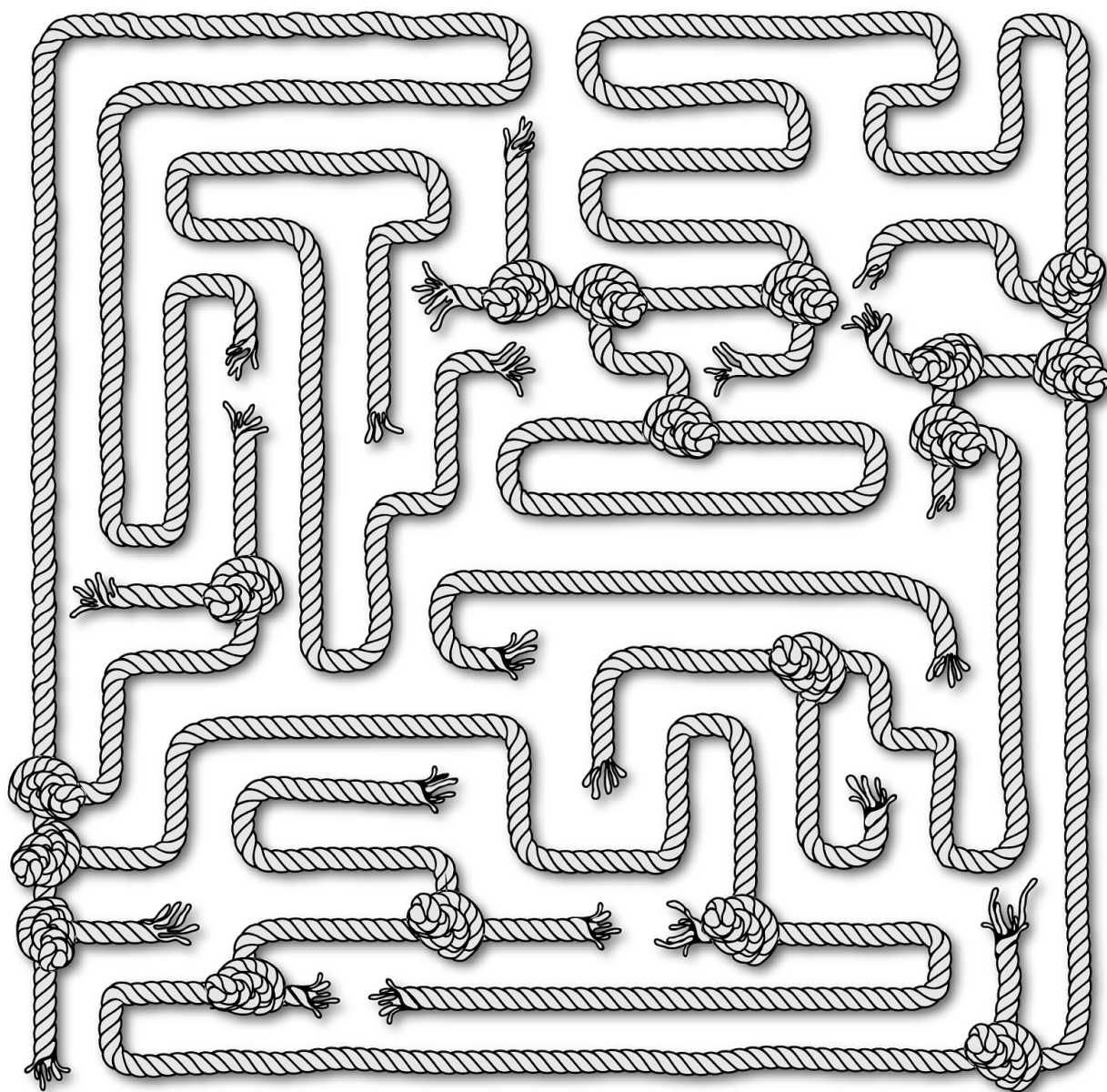
W ramach cyklu "Pół godziny dla umysłu" każdego miesiąca publikowane są bezpłatne zadania, których celem jest ćwiczenie pamięci i innych funkcji poznawczych mózgu. Najnowsze informacje o kolejnych artykułach na stronie psychologdlaseniora.pl znajdziesz na [Facebooku](#). **Dołącz do naszej społeczności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

JAK KORZYSTAĆ Z ĆWICZEŃ?

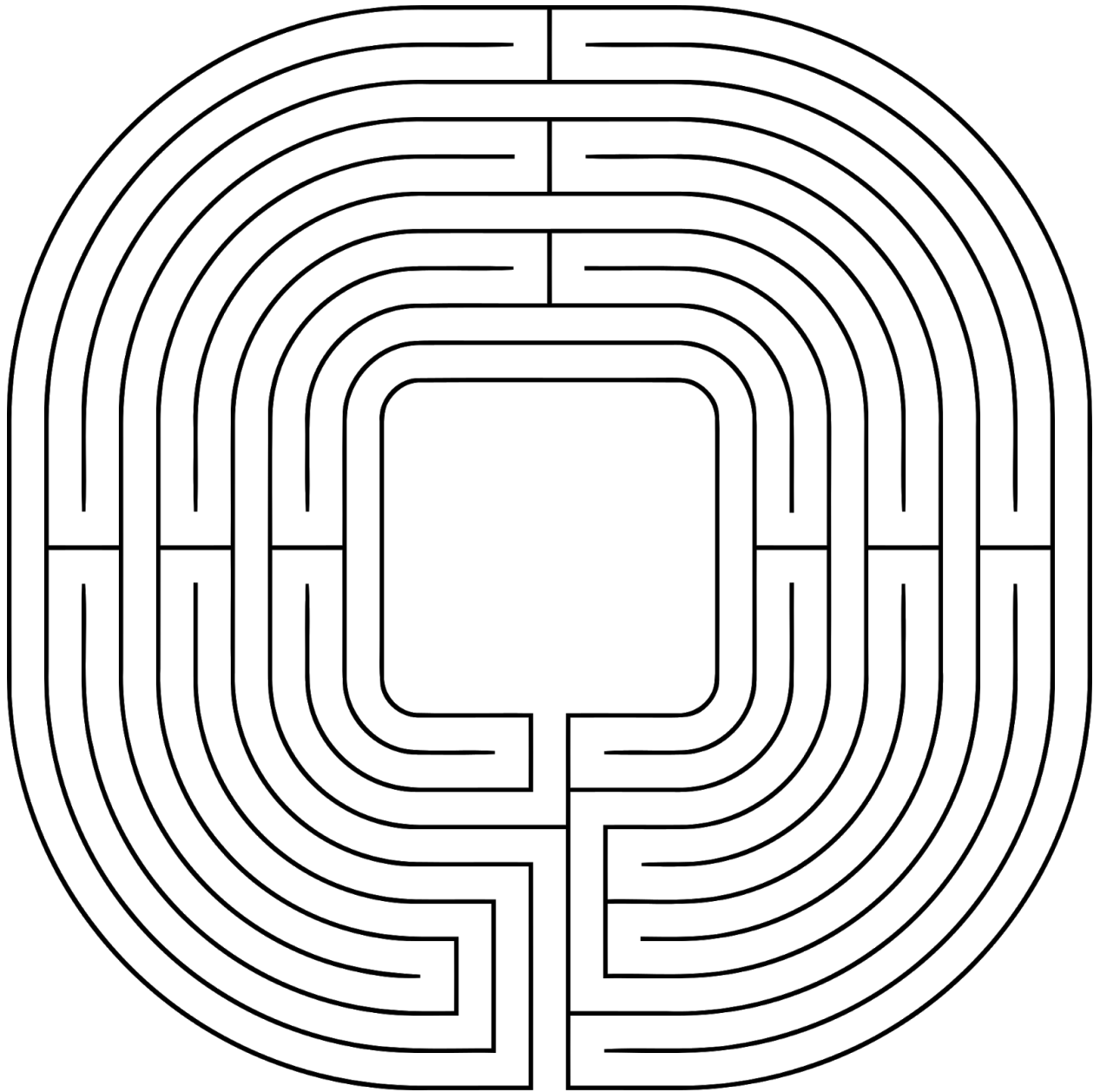
1. **pracuj w swoim tempie**
2. **trenuj regularnie**
3. **mózg lubi nowości** – bądź otwarty na nietypowe zadania
4. **nie zniechęcaj się trudnościami**
5. **sprawdź swoje rozwiązania z kluczem odpowiedzi**

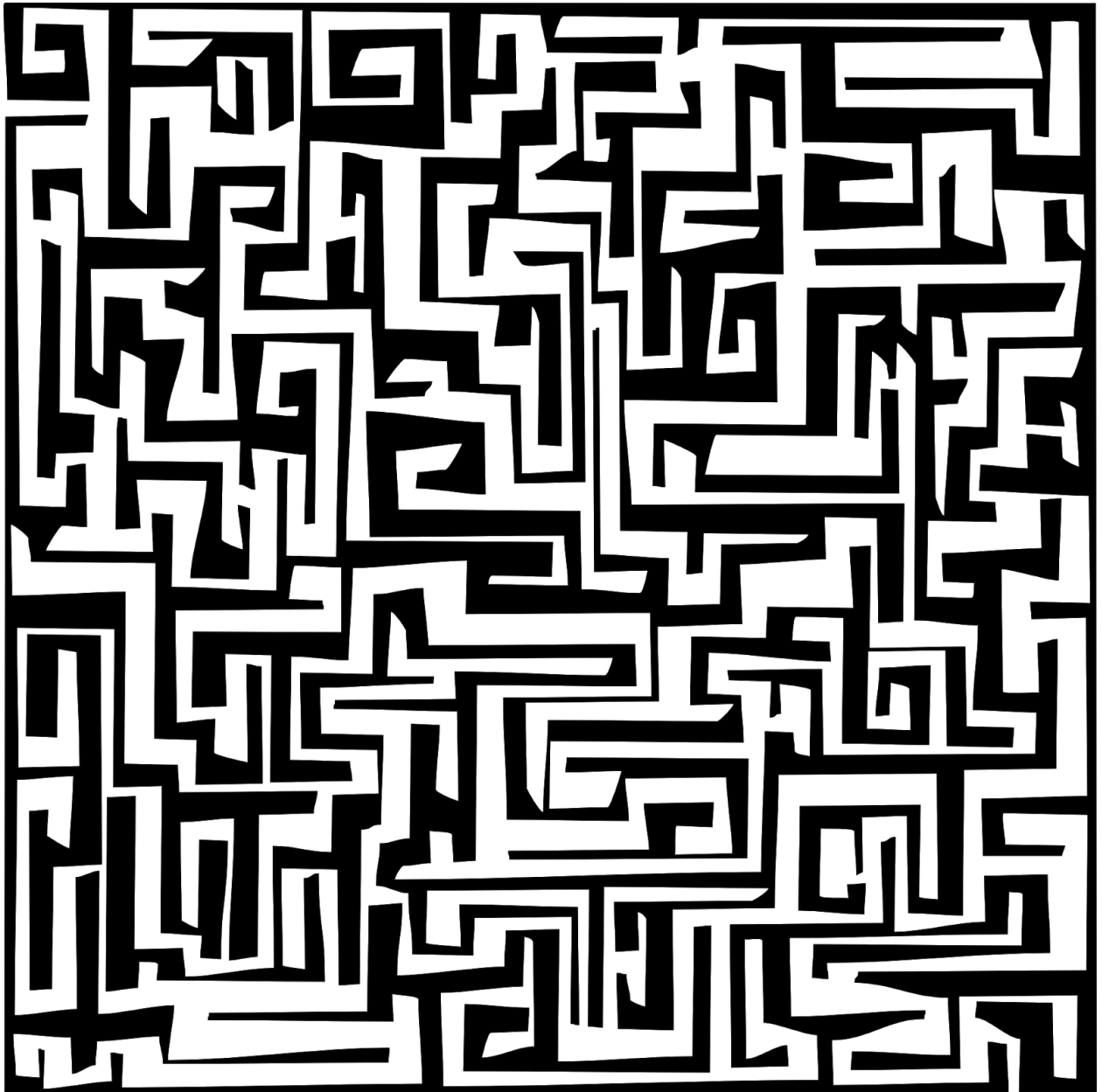
PSYCHOLOGDLASENIORA.PL

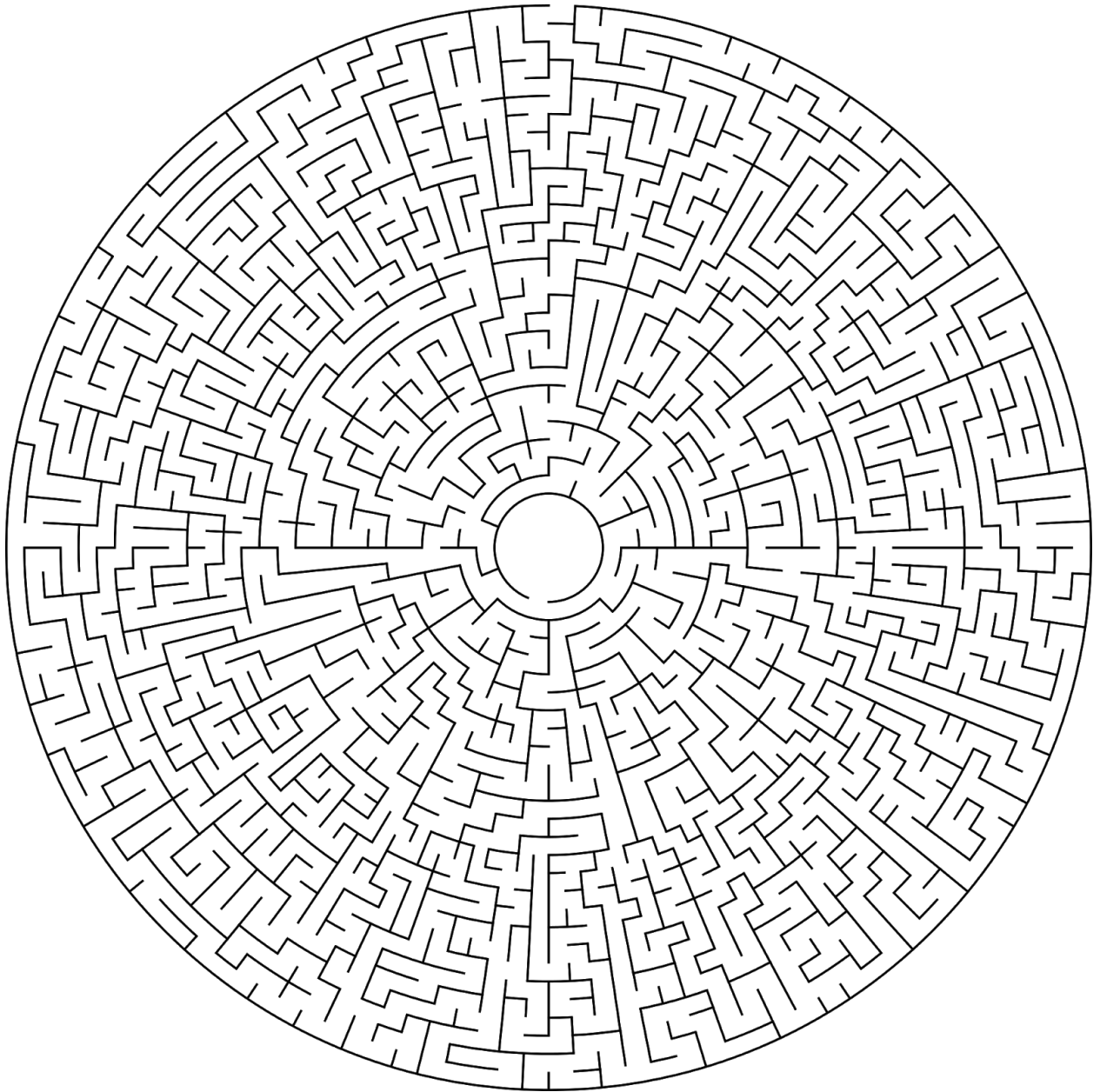
Portal edukacyjny prowadzony przez psychologa Piotra Łackiego. Zawiera praktyczną wiedzę o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+ oraz aktywnym życiu na emeryturze. Wszystko w ciekawej i przystępnej formie.





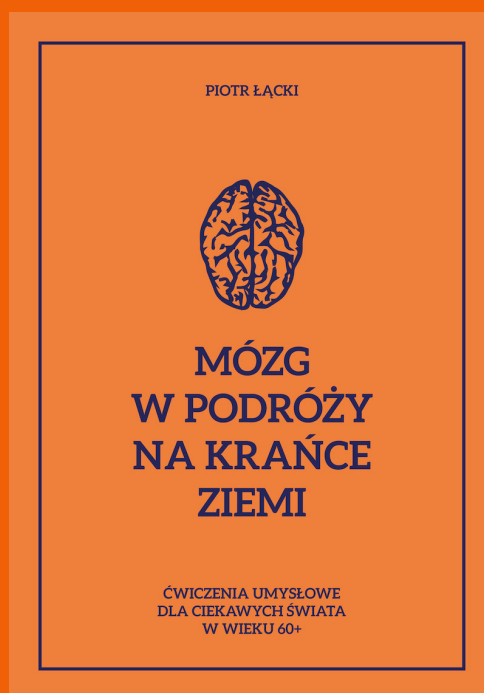






MASZ CHĘĆ NA WIĘCEJ ĆWICZEŃ UMYSŁOWYCH?

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)**