DOWNLOAD

CUIDE SU MENTE

By FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, ROCÍO (DIRECTOR DE OBRA)

PIRÁMIDE, MADRID, 2002. Rústica. Book Condition: Nuevo. Dust Jacket Condition: Nuevo. 01. Vivir y envejecer es una tarea compleja, difícil e incluso, a veces, arriesgada, pero no cabe duda de que también es apasionante. Existen diversas formas de envejecer: normal, patológica y con éxito. La cuestión clave es cómo prevenir el envejecimiento patológico y promover el envejecimiento con éxito, competente, activo y satisfactorio. La diversidad en las formas de envejecer no se produce al azar, sino que se pueden hacer muchas cosas para envejecer bien, con vitalidad. Se puede aprender a envejecer satisfactoriamente! . En este volumen de la colección Vivir con Vitalidad, Cuide su mente, se agrupan temas relativos al funcionamiento y a la actividad cerebral con los que se pretende ayudar a optimizar los propios recursos psicológicos, así como compensar aquellas habilidades intelectuales que hayan podido disminuir. En La actividad mental: prevención del envejecimiento cerebral, se establecen pautas para mantenerse en forma y qué hacer para aumentar la actividad intelectual y prevenir el declive. En Mejore su memoria: siempre hay tiempo, se describe una de las funciones cognitivas del cerebro humano más importantes: la memoria, y se define una serie de condiciones básicas para mejorar su rendimiento. En...

READ ONLINE
[1.1 MB]

Reviews

It becomes an incredible book that we actually have possibly study. It really is rally exciting throgh studying period of time. I am very easily could get a satisfaction of reading through a written book.

-- ***Gianni Hoppe***

A really awesome pdf with perfect and lucid reasons. It is actually rally fascinating throgh reading period of time. Your lifestyle period will probably be transform as soon as you total looking over this ebook.

-- ***Alford Kihn***