

MARZEC



Horne Terry, Wootton Simon: Trenuj swój umysł: czyli jak pobudzić w sobie potencjał. Warszawa, 2010

Świetny poradnik dla osób, które chcą poznać sprawność swojego umysłu, wykorzystać go do dalszego działania, utrzymać w dobrej kondycji niezależnie od wieku. W książce czytelnik znajdzie przykłady kreatywnych ćwiczeń pobudzających korę mózgową. Autorzy uświadamiają nam, że odpowiednia dieta, sport, wypoczynek, wywierają duży wpływ na sprawność naszej pamięci i poziom inteligencji.

Jest to idealna lektura dla tych, którzy chcą usprawnić pracę swojego mózgu, a tym samym poprawić swoją sprawność intelektualną.