

Benefícios da leitura

DIA MUNDIAL DO CÉREBRO

22 DE JULHO

@PENA_ACREATIVEMINDSET

A LEITURA

- ESTIMULA O DESENVOLVIMENTO DO CÉREBRO;
- MELHORA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL;
- DIMINUI O STRESS;

@PENA_ACREATIVEMINDSET

A LEITURA

- AJUDA A CONCENTRAÇÃO;
- EXERCITA A MEMÓRIA;
- PROVOCA EMPATIA;

@PENA_ACREATIVEMINDSET

A LEITURA

- ESTIMULA A CRIATIVIDADE;
- AUMENTA O NOSSO VOCABULÁRIO.

@PENA_ACREATIVEMINDSET

SUGESTÃO

- VAI ATÉ UM PARQUE;
- LEVA O LIVRO QUE ESTÁS A LER;
- APRECIA A NATUREZA E A LEITURA.

SE NÃO ESTÁS A LER NENHUM LIVRO,
AINDA VAIS A TEMPO.

@PENA_ACREATIVEMINDSET

EPISÓDIOS DE PODCASTS

**casa.
trabalho.
casa.**



**7 Razões Para Leres Mais Livros |
Ep 12**

Casa Trabalho Casa

**casa.
trabalho.
casa.**



Leituras Para as Férias | Ep. 62

Casa Trabalho Casa

DISPONÍVEIS NO SPOTIFY

@PENA_ACREATIVEMINDSET



LÊ E VIAJA SEM SAIR DO LUGAR

■ GUARDA E LÊ QUANDO QUISERES
➤ PARTILHA COM ALGUÉM

@PENA_ACREATIVEMINDSET