

CUIDE SU MENTE



Filesize: 6 MB

Reviews

This publication is definitely not simple to begin on studying but quite fun to see. It really is full of knowledge and wisdom I am just effortlessly can get a satisfaction of studying a created pdf.
(Alfreda Bradtke)

CUIDE SU MENTE



To save **CUIDE SU MENTE** eBook, make sure you access the web link beneath and download the ebook or gain access to additional information that are relevant to CUIDE SU MENTE ebook.

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 esta misma línea, en Repase lo aprendido, se proponen ejercicios para mejorar la memoria. Finalmente, en La sabiduría: la expresión de la vida y de los años, se explica cómo la sabiduría es una de las características positivas asociadas a la edad y se incluyen ejercicios para actuar sabiamente. 276 grms. LIBRO.



[Read CUIDE SU MENTE Online](#)

[Download PDF CUIDE SU MENTE](#)

Other Kindle Books

**[PDF] The L Digital Library of genuine books(Chinese Edition)**

Access the hyperlink beneath to download and read "The L Digital Library of genuine books(Chinese Edition)" PDF file.

[Download Book »](#)

**[PDF] Genuine Books L 365 days of pre-read fable(Chinese Edition)**

Access the hyperlink beneath to download and read "Genuine Books L 365 days of pre-read fable(Chinese Edition)" PDF file.

[Download Book »](#)

**[PDF] Letters to Grant Volume 2: Volume 2 Addresses a Kaleidoscope of Stories That Primarily, But Not Exclusively, Occurred in the United States. It de**

Access the hyperlink beneath to download and read "Letters to Grant Volume 2: Volume 2 Addresses a Kaleidoscope of Stories That Primarily, But Not Exclusively, Occurred in the United States. It de" PDF file.

[Download Book »](#)

**[PDF] 365 historias b?blicas para la hora de dormir / 365 Read-Aloud Bedtime Bible Stories**

Access the hyperlink beneath to download and read "365 historias b?blicas para la hora de dormir / 365 Read-Aloud Bedtime Bible Stories" PDF file.

[Download Book »](#)

**[PDF] Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love**

Access the hyperlink beneath to download and read "Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love" PDF file.

[Download Book »](#)

**[PDF] Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition**

Access the hyperlink beneath to download and read "Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition" PDF file.

[Download Book »](#)