

Co robisz, by zachować dobrą kondycję? Ćwiczysz.

A co robisz, by zachować dobrą pamięć? Jeszcze nic? A czy wiesz, że po skończeniu 28. roku życia twój mózg zaczął zwalniać i stopniowo traci sprawność? Jednak jest na to rada: wyrwany z rutyny i zmuszony do pracy tworzy nowe połączenia między neuronami. Dzięki czemu staje się sprawniejszy i lepiej nam służy.

Neurofitness, czyli trening szarych komórek, cieszy się na całym świecie coraz większą popularnością. Tysiące dorosłych ludzi rozwiązują specjalnie przygotowane quizy, zagadki, zadania logiczne, sudoku, krzyżówki, by poprawić parametry swojej pamięci.