



**Pascale Dr. Michelon**

## **So bleibt Ihr Gedächtnis fit!**

### **Das visuelle Trainingsbuch mit 200 Übungen**

#### **Das visuelle Buch fürs Gedächtnistraining.**

Sie möchten sich den Einkaufszettel besser merken, Passwörter leichter auswendig lernen oder sich einfacher an Vergangenes erinnern? Mit diesem umfangreich **bebilderten Gehirntraining** gelingt Ihnen das. Es kombiniert **Informationen, Merk-Techniken und 200 praktische Übungen fürs Gehirnjogging**. Eine mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftlerin verrät Ihnen ein **effektives und unterhaltsames Gedächtnistraining**. Mit Tests zum Überprüfen der eigenen Fortschritte!

#### **Gehirnjogging: Buch-Highlights auf einen Blick:**

- Wissenswertes über das Gedächtnis.
- 200 Übungen für das Kurz- und Langzeitgedächtnis.
- Mehr als 300 farbige Illustrationen.
- Mit Tests, Lösungsteil und mehr.
- Renommierete Autorin.

#### **Diese und viele weitere Inhalte erwarten Sie beim Gedächtnistraining:**

1. Sie sind, was Sie erinnern.
2. Das Kurzzeitgedächtnis.
3. Das Langzeitgedächtnis.
4. Gedächtnis und Fantasie.
5. Das Gedächtnis organisieren.
6. An Namen und Gesichter erinnern.
7. An Zahlen erinnern.
8. Gesundheit und Gedächtnis.

**Kickstart fürs Köpfchen: Mit diesem hilfreichen Gedächtnistraining geht's ab jetzt smarter durchs Leben. Probieren Sie es selbst aus und halten Sie Ihr Hirn fit!**



**Pascale Dr. Michelon**

#### **So bleibt Ihr Gedächtnis fit!**

##### **Das visuelle Trainingsbuch mit 200 Übungen**

ISBN 978-3-8310-3755-1

192 Seiten, 183 x 235 mm

Mit mehr als 300 farbigen Abbildungen

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)