



Rita Carter

So bleibt Ihr Gehirn fit

Mit vielen praktischen Inspirationen für einen aktiven und gesunden Geist

Geistig fit bleiben – das wünschen wir uns alle!

Dieses Buch zeigt eine Vielzahl an Möglichkeiten unser Gehirn zu trainieren: von klassischen **Wort- und Logikrätseln** über **Übungen für Sinnesorgane, Gedächtnis und Konzentration** bis zu **Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu neuen Hobbys**. Der Inhalt basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Forschung und erklärt anschaulich, wie unser Gehirn funktioniert. Außerdem gibt es **praktische Tipps**, wie man seine geistige Fitness überprüft und erhält.

Mentale Gesundheit – ein ganzheitlicher Ansatz

Geistige Fitness kann auch durch körperliches Training gefördert werden, denn ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper. Aus diesem Grund enthält das Buch nicht nur **klassische Logikrätsel und Konzentrationsübungen**, sondern auch viele Inspirationen für Aktivitäten und Hobbys, die **geistig fit** halten. Außerdem liefert das Buch wichtige Hintergrundinformationen zu den Prozessen in unserem Gehirn sowie zu einer gesunden Lebensweise, die einer Demenz vorbeugen kann.



Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm für das Gehirn

- Hintergrundwissen zu den Prozessen im Gehirn sowie **praktische Tipps** zur Erhaltung geistiger Fitness und gesunder Lebensweise
- Viele **Inspirationen und Übungen**, um die Gedächtnisleistungen anzuregen
- Inspirationen mit **Schritt-für-Schritt-Anleitungen** zu unterschiedlichen Aktivitäten, die das Gehirn stimulieren: z. B. Töpfern, Gärtnern, Himmelsbeobachtung, Yoga, Tai-chi, Tanzen

Wer sein Gehirn trainiert, bleibt geistig fit: Der neue Ratgeber steckt voller Rätsel, Tipps und Tricks, die das Gedächtnis fordern und die mentalen Fähigkeiten steigern.

Rita Carter

So bleibt Ihr Gehirn fit

Mit vielen praktischen Inspirationen für einen aktiven und gesunden Geist

ISBN 978-3-8310-4383-5
176 Seiten, 194 x 233 mm
Mit farbigen Illustrationen
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)