



¿QUÉ HACEMOS HOY?

+ ¿Cuál es la actividad?

Libros: Ejercicios para despertar la mente 1, 2 y 3
Autora: Anna Puig
Editorial: CCS

+ ¿Para qué la hago?

Para mantener una agilidad mental óptima, favorecer las conexiones neuronales, mantener la mente activa, ejercitar sus funciones cognitivas y fortalecer la actividad mental.

+ Otros datos de interés:

- La autora Anna Puig es Doctora en Psicogerontología y especializada en Programas de Estimulación Cognitiva.
- Cada libro consta de 228 páginas donde hay 150 ejercicios variados, y sus soluciones al final del libro.
- Se pueden comprar en cualquier librería o a través de múltiples páginas webs.

