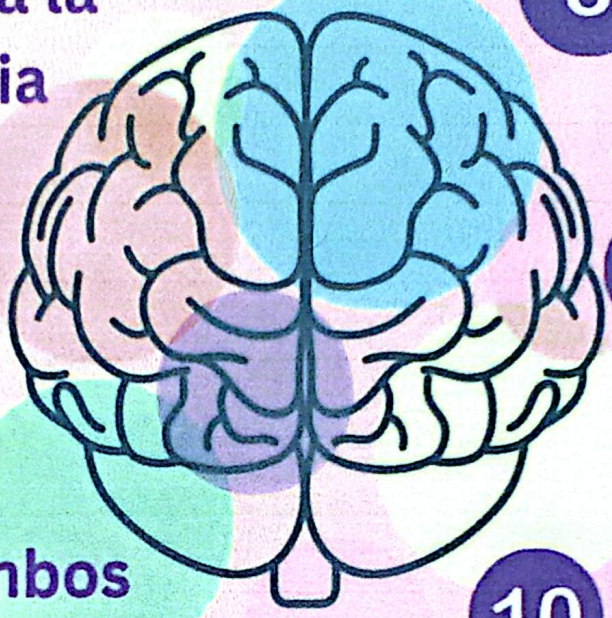
GIMNASIA CEREBRAL

TODOS LOS DÍAS

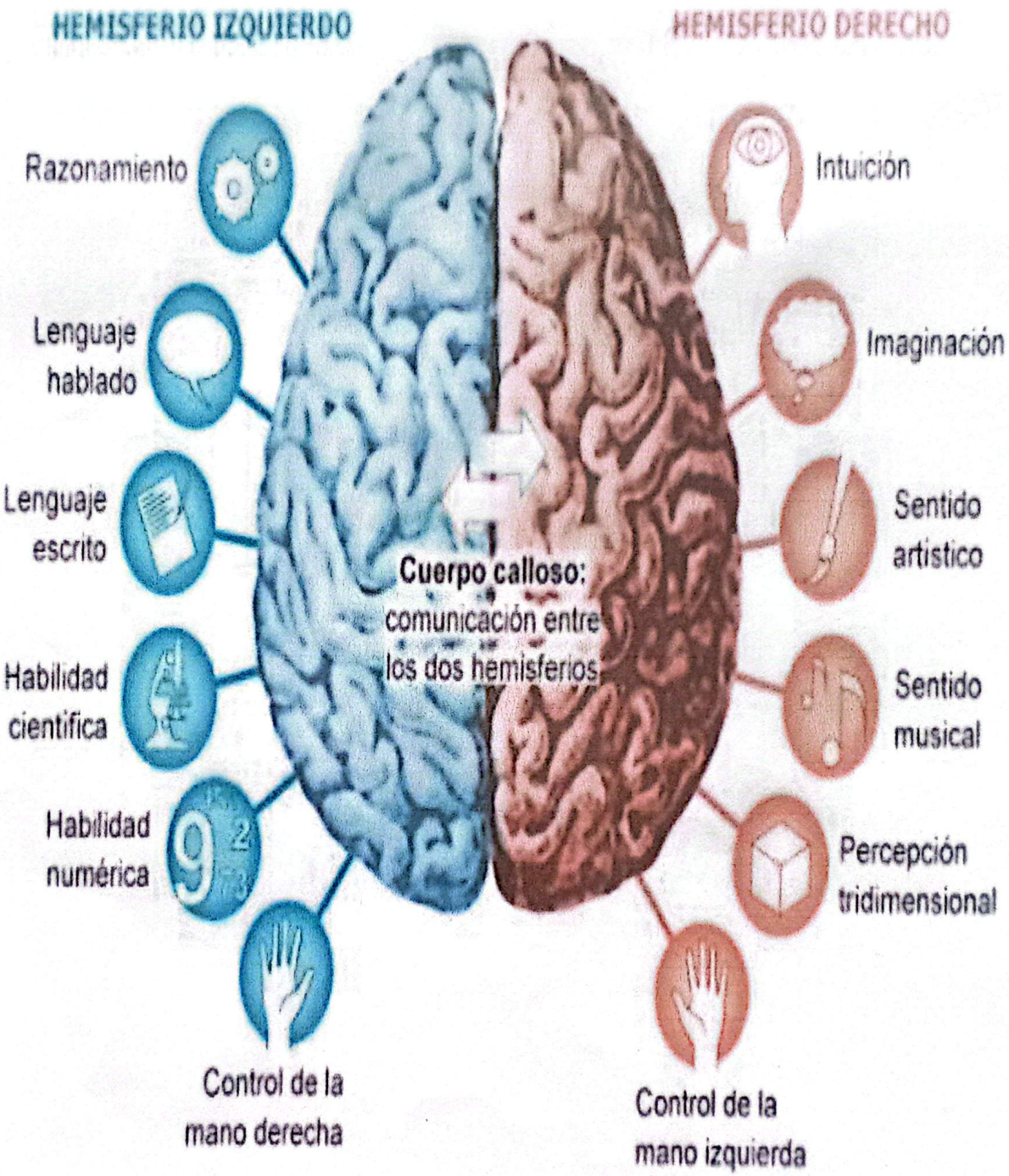
1. Mejora el aprendizaje
2. Desarrolla la memoria
3. Controla el estrés
4. Activa ambos hemisferios
5. Aumenta la agilidad mental
6. Regulación emocional
7. Potencia la concentración
8. Incrementa la creatividad
9. Favorece el bienestar
10. Retrasa el envejecimiento
11. Ejercita habilidades cognitivas



Powered by CamScanner

ESPECIALIZACIÓN DE LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

Aunque en general las funciones cerebrales están más deslocalizadas de lo que se creía, hay unas cuantas funciones que se realizan con más intensidad en una mitad que en otra



Powered by CamScanner

GIMNASIA CEREBRAL

MIRA LA IMAGEN Y DI EL COLOR, NO LA PALABRA

AMARILLO AZUL NARANJA

NEGRO ROJO VERDE

MORADO AMARILLO ROJO

NARANJA VERDE NEGRO

AZUL ROJO MORADO

VERDE AZUL NARANJA

MARRÓN ROSA

INSTRUCCIONES: LA IDEA ES OXIGENAR EL CEREBRO PARA PREVENIR ENFERMEDADES MENTALES, ESTE EJERCICIO DEMUESTRA EL CONFLICTO DERECHA – IZQUIERDA. La parte derecha de tu cerebro intentará decir el color, pero la parte izquierda insiste en leer la palabra.

Powered by CamScanner