



ENTRENA TU MEMORIA

CRISTINA VIDAL-MARTÍ

100 preguntas,
100 respuestas
y 100 ejercicios muy prácticos
para poner en buena forma tu memoria

Casi todos nos hemos apuntado alguna vez al gimnasio con la esperanza de llegar a sentirnos más ágiles. Pero, en cambio, es muy poca la gente que hace trabajar su memoria y, de hecho, todavía menos la que sabe que, para que esté en buena forma, hay que ponerla en funcionamiento todos los días y plantearle retos que la mantengan activa.

Este es un libro que resuelve todas tus dudas acerca de la memoria y que te ofrece un montón de estrategias y de ejercicios prácticos para entrenarla a fondo y hacer que ganes agilidad y agudeza mental.

**El programa de entrenamiento
de memoria más eficaz**



9 788494 419515

Ilustraciones: Rafael Haro
Colección: Oxigen, 11
Páginas: 176
Formato: 21 x 21 cm
Encuadernación: rústica con solapas
PVP: 13,90 €
Precio sin iva: 13,37 €
Fecha de aparición: septiembre de 2015



CRISTINA
VIDAL-MARTÍ

Es doctora en Psicología y educadora social. Durante más de doce años ha compaginado su trabajo en diversos centros como educadora y psicóloga de personas mayores con la docencia a profesionales dedicados a la atención a este colectivo. Es jefa de estudios del área de personas mayores y de atención sociosanitaria en la Fundación Pere Tarrés y profesora asociada en la Universidad de Barcelona.