



 **TRICÔ  
MENTAL**  
Ginástica Cerebral

[www.tricomental.com.br](http://www.tricomental.com.br)

[tricomental@gmail.com](mailto:tricomental@gmail.com)

**(11) 99636.7591**

# **Ginástica Cerebral**

**para**

# **Saúde Mental**

Assim como seu **CORPO** precisa  
de **EXERCÍCIOS FÍSICOS**

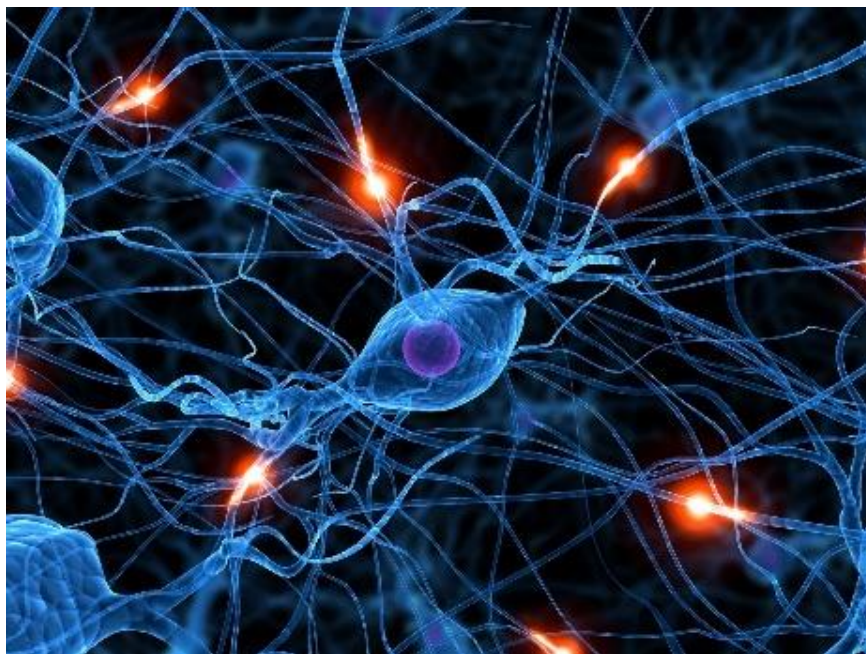


Seu **CÉREBRO** precisa de  
**EXERCÍCIOS CEREBRAIS**



# O QUE É GINÁSTICA CEREBRAL?

É toda atividade que estimula os NEURÔNIOS e ativa diversas habilidades do cérebro.



# POR QUE precisamos praticar GINÁSTICA CEREBRAL?

- Ter **MEMÓRIA** ágil
- Aprimorar o **RACIOCÍNIO**
- Aperfeiçoar a **CRIATIVIDADE**
- Aumentar a **ATENÇÃO**
- Ter mais **QUALIDADE de VIDA**

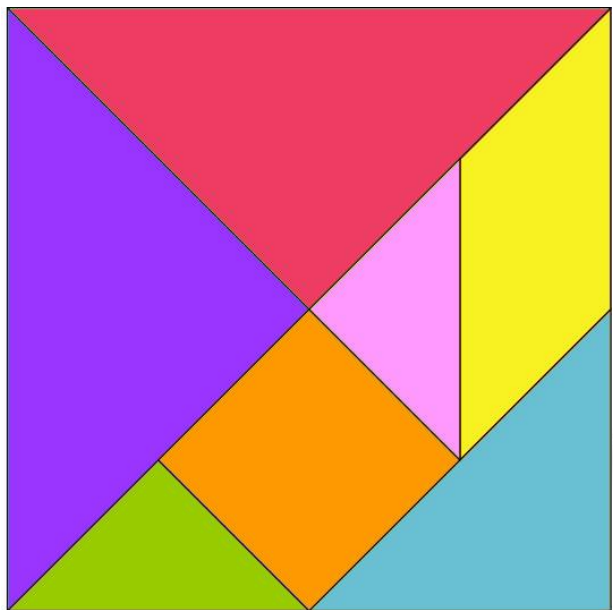
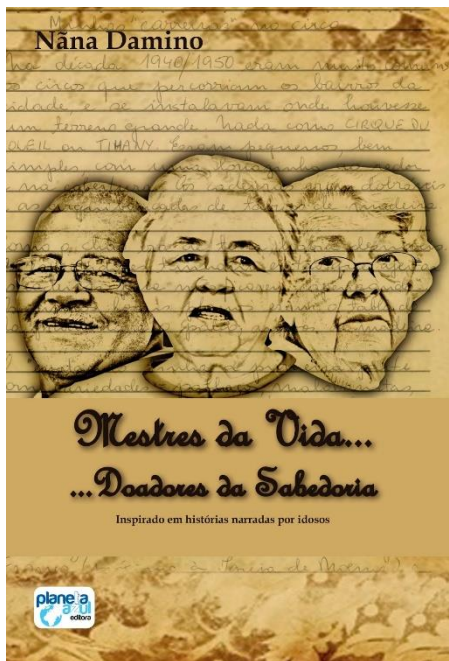


- Melhorar a **CONCENTRAÇÃO**
- Melhorar a **COORDENAÇÃO MOTORA**
- Desenvolver a **AUTOESTIMA**
- Retardar e evitar **DOENÇAS do CÉREBRO**



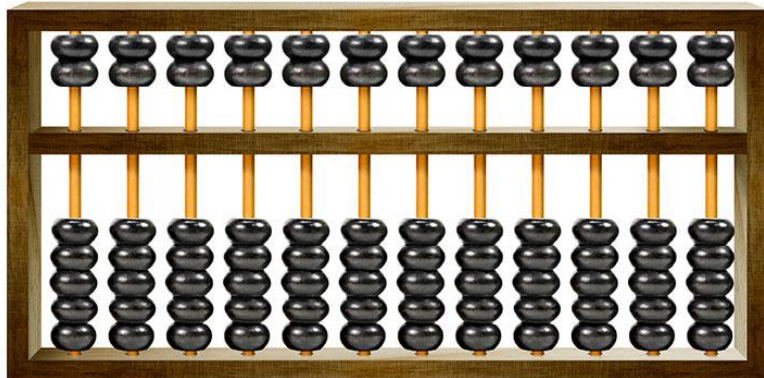
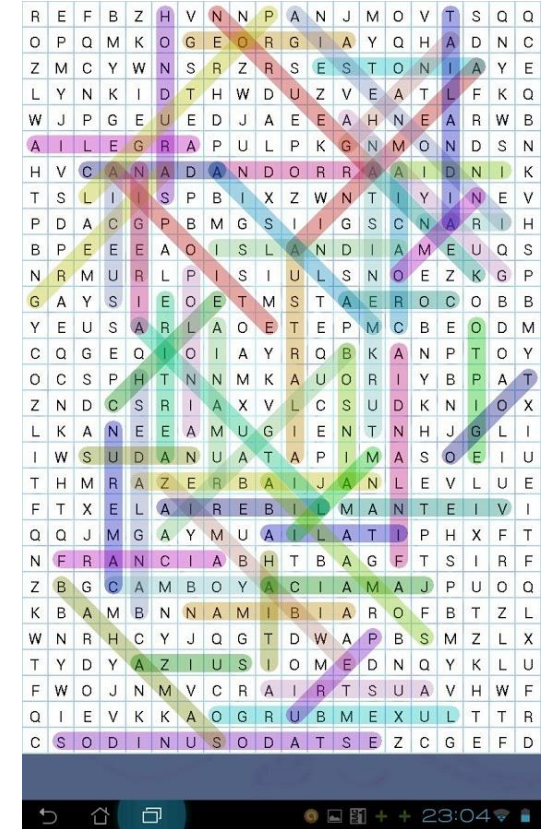
# COMO podemos praticar GINÁSTICA CEREBRAL?

Estimulando o cérebro





# COMO . . .



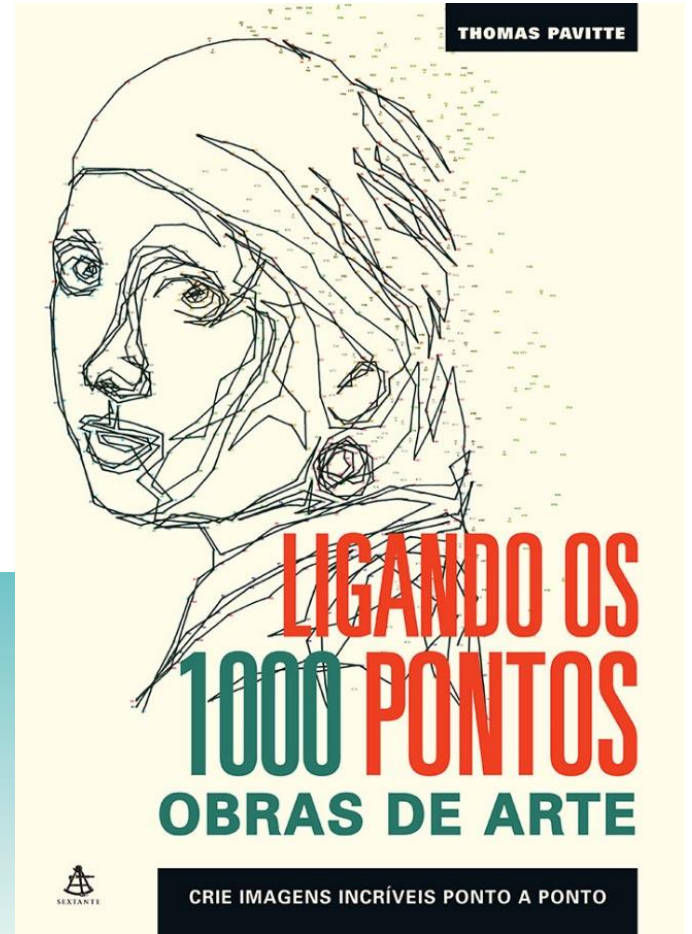


Artesanato em geral

Neuróbica



COMO ...





COMO estimulo meu cérebro?

Saindo da ROTINA

**VARIÉDADES**



# ESTIMULANDO OS 5 SENTIDOS





# Exercícios NEURÓBICOS

**Tome banho de olhos fechados**

**Mude o relógio de pulso**

**Memorize alguns itens da lista de supermercado**

**Escove os dentes com as duas mãos**

**Sente-se para comer em lugar diferente**

**3NTÃO, 4GOR4 QU3 VOCÊ JÁ**

**C0NH3C3 4 1MP0RTÂNC14 D3**

**PR4T1C4R G1NÁST1C4 C3R3BR4L,**

**V4M0S 3X3RC1T4R!**



De acordo com uma pesquisa de  
uma universidade inglesa, não  
apresenta em qualquer ordem as letras de  
uma palavra exata, a única coisa  
importante é que a primeira e  
última letras estejam no lugar certo.

AZUL

LARANJA

PRETO

VERMELHO

ROXO

VERDE

ROXO

VERMELHO

PRETO

AMARELO

LARANJA

AZUL

ROXO

VERMELHO

AMARELO



**1. 000**

**40**

**1. 000**

**30**

**1. 000**

**20**

**1. 000**

**10**

**4.100**

Leia e veja fotos de  
cabeça para baixo

ÀS VEZES A NOSSA VIDA  
É COLOCADA DE CABEÇA  
PARA BAIXO, PARA QUE  
POSSAMOS APRENDER  
A VIVER DE CABEÇA  
PARA CIMA



 **TRICÔ**  
**MENTAL**  
Ginástica Cerebral

[www.tricomental.com.br](http://www.tricomental.com.br) - [tricomental@gmail.com](mailto:tricomental@gmail.com)

**(11) 99636.7591**