



## Exercícios para seu cérebro ficar afiado!

Quem disse que o cérebro não precisa de exercícios para se manter ativo? Se o nosso corpo necessita de malhação para ficar sempre em ordem e cheio de disposição, por que com a mente seria diferente?

O cérebro também vai perdendo sua capacidade produtiva ao longo dos anos e, se não for treinado com exercícios, pode falhar. O neurocientista norte-americano, Larry Katz, autor do livro *Mantenha seu Cérebro Vivo*, criou o que é chamado de **NEURÓBICA**, ou seja, uma ginástica específica para o cérebro.

A teoria de Katz é baseada no argumento de que, para se desenvolver de forma equilibrada e plena, a mente também precisa ser treinada, estimulada e desenvolvida. É comum não prestarmos atenção naquilo que fazemos de forma mecânica, por isso costumamos esquecer das ações que executamos pouco tempo depois.

"O objetivo da neuróbica é estimular os cinco sentidos por meio de exercícios, fazendo com que você preste mais atenção nas suas ações e então, melhore seu poder de concentração e a sua memória", explica a psicóloga especialista em análise comportamental e cognitiva, Mariuza Pregolato. "Não se trata de acrescentar novas atividades à sua rotina, mas de fazer de forma diferente o que é realizado diariamente".

O desafio da neuróbica é fazer tudo aquilo que contraria ações automáticas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional, por isso:

- 1-Use o relógio de pulso no braço direito;
- 2-Ande pela casa de trás para frente;
- 3-Vista-se de olhos fechados;
- 4-Estimule o paladar, coma comidas diferentes;
- 5-Leia ou veja fotos de cabeça para baixo concentrando-se em pormenores nos quais nunca tinha reparado;
- 6-Veja as horas num espelho;
- 7-Troque o mouse do computador de lado;

8-Escreva ou escove os dentes utilizando a mão esquerda - ou a direita, se for canhoto;

9-Quando for trabalhar, utilize um percurso diferente;

10-Introduza pequenas mudanças nos seus hábitos cotidianos, transformando-os em desafios para o seu cérebro;

11-Folheie uma revista e procure uma fotografia que lhe chame a atenção. Agora pense 25 adjetivos que ache que a descrevem a imagem ou o tema fotografado;

12-Quando for a um restaurante, tente identificar os ingredientes que compõem o prato que escolheu e concentre-se nos sabores mais subtis. No final, tire a prova dos nove junto ao garçom ou chef;

13-Ao entrar numa sala onde tenha muita gente, tente determinar quantas pessoas estão do lado esquerdo e do direito. Identifique os objetos que decoram a sala, feche os olhos e enumere-os;

14-Selezione uma frase de um livro e tente formar uma frase diferente utilizando as mesmas palavras;

15-Experimente jogar qualquer jogo ou praticar qualquer atividade que nunca tenha tentado antes;

16-Compre um quebra cabeças e tente encaixar as peças corretas o mais rapidamente que conseguir, cronometrando o tempo. Repita a operação e veja se progrediu;

17-Experimente memorizar aquilo que precisa comprar no supermercado, em vez de elaborar uma lista. Utilize técnicas de memorização ou separe mentalmente o tipo de produtos que precisa;

18-Aprenda uma palavra nova todos os dias e tente introduzi-la (adequadamente!) nas conversas que tiver;

19-Ouçã as notícias na rádio ou na televisão quando acordar e escreva os pontos principais de que se lembrar;

20-Ao ler uma palavra pense em outras cinco que começam com a mesma letra;

21-A proposta é mudar o comportamento rotineiro. Tente, faça alguma atividade diferente com seu outro lado do corpo e estimule o seu cérebro. Se você é destro, que tal escrever com a outra mão?

Fonte: <http://www.minhavida.com.br/bem-estar/galerias/11342-21-exercicios-de-neurobica-que-deixam-o-cerebro-afiado/4>