



Meu Planner de Longevidade Cognitiva:

Hábitos da Mente Ativa

GINÁSTICA CEREBRAL: NEUROPLASTICIDADE PARA MULHERES 50+



O Aprendizado do Mês

Registre aqui uma nova habilidade que deseja aprender:

.....

.....

.....

.....

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
 DESAFIO LÓGICO <input type="checkbox"/>	 EXPRESSÃO CRIATIVA <input type="checkbox"/>	 LEITURA ATIVA <input type="checkbox"/>	 ATENÇÃO PLENA <input type="checkbox"/>	 CONEXÃO SOCIAL <input type="checkbox"/>	 ESTÍMULO SENSORIAL <input type="checkbox"/>	 REVISÃO E REFLEXÃO <input type="checkbox"/>

