

### Dicas para escapar do Alzheimer:

*Uma descoberta dentro da Neurociência vem revelar que o cérebro mantém a capacidade extraordinária de crescer e mudar o padrão de suas conexões.*

*Os autores desta descoberta, Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), revelam que NEURÓBICA, a 'aeróbica dos neurônios', é uma nova forma de exercício cerebral projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões de atividades dos neurônios em seu cérebro. Cerca de 80% do nosso dia-a-dia é ocupado por rotinas que, apesar de terem a vantagem de reduzir o esforço intelectual, escondem um efeito perverso; limitam o cérebro.*

*Para contrariar essa tendência, é necessário praticar exercícios 'cerebrais' que fazem as pessoas pensarem somente no que estão fazendo, concentrando-se na tarefa. O desafio da NEURÓBICA é fazer tudo aquilo que contraria as rotinas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional. Tente fazer um teste:*

- use o relógio de pulso no braço contrário;
- escove os dentes com a mão contrária da de costume;
- ande pela casa de trás para frente; (vi na China o pessoal treinando isso num parque);
  - vista-se de olhos fechados;
  - estimule o paladar, coma coisas diferentes;
    - veja fotos de cabeça para baixo;
    - veja as horas num espelho;
  - faça um novo caminho para ir ao trabalho.

*A proposta é mudar o comportamento rotineiro!*

*Tente, faça alguma coisa diferente com seu outro lado e estimule o seu cérebro. Vale a pena tentar!*

*Que tal começar a praticar agora, trocando o mouse de lado?*

*Que tal começar agora enviando esta mensagem, usando o mouse com a mão esquerda?*

**FAÇA ESTE TESTE E PASSE ADIANTE PARA SEUS (SUAS) AMIGOS (AS).**

*'Critique menos, trabalhe mais. E, não se esqueça nunca de agradecer!'*

*Sucesso para você!!!*