



con il Patrocinio del  
Comune di Solarolo

PRESENTA

## L'ALLENAMENTO DELLA MEMORIA e

## I CIBI CHE NUTRONO LA MENTE

**VENERDI' 11 GENNAIO 2013 Ore 20,30**

Solarolo presso l'Oratorio dell' ANNUNZIATA

Relatori

**Dott.ssa Valeria Cortesi**

Professionista psicologa con esperienza nel settore della valutazione e della stimolazione delle funzioni cognitive

e

**Giancarlo Roberto Mariani**

Fondatore e Presidente della

Associazione  **BEN ESSERE**  
Consapevole

*Biofisico, studioso di biologia molecolare cellulare - ricercatore della funzionalità cellulare di Verona*

**La ginnastica mentale** è un intervento orientato al benessere complessivo della persona, alla riattivazione delle competenze residue e al rallentamento della perdita funzionale. Inoltre, alcuni **alimenti sono naturalmente in grado di potenziare la mente**, preservandola quanto più possibile dall'inevitabile declino cognitivo. Alimenti che possono **migliorare la concentrazione, rafforzare la memoria**, incrementare la lucidità mentale e conservare la capacità di pensiero, tutelando la salute e l'integrità della vostra materia grigia.

