

4K w Trzynastce

Trening mózgu z Grzegorzem Klachaczem

Mózg zawiaduje naszym ciałem nawet, kiedy śpimy czy odpoczywamy. Wszystkie procesy życiowe, codzienne czynności oraz zapamiętywanie, to właśnie „jego robota”. By służył nam sprawnie przez całe życie, musimy go trenować. Grzegorz Klachacz poradził zebranym, by nieustannie uczyli się nowych rzeczy. I nie jest istotne, czy będzie to język obcy czy szydełkowanie. Ważne, by dawało radość i, przy okazji, przysłużyło się zdrowiu.