



# ***USE IT OR LOSE IT***

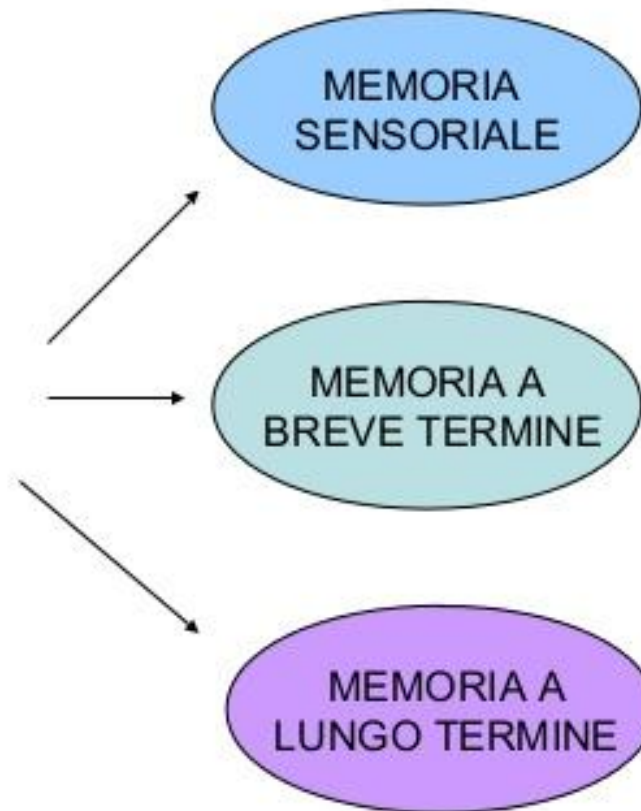
***Marco Fumagalli***

***Diplomato I.S.E.F.***

***Brain Trainer***

# LIVELLI DELLA MEMORIA

(durata nel tempo)



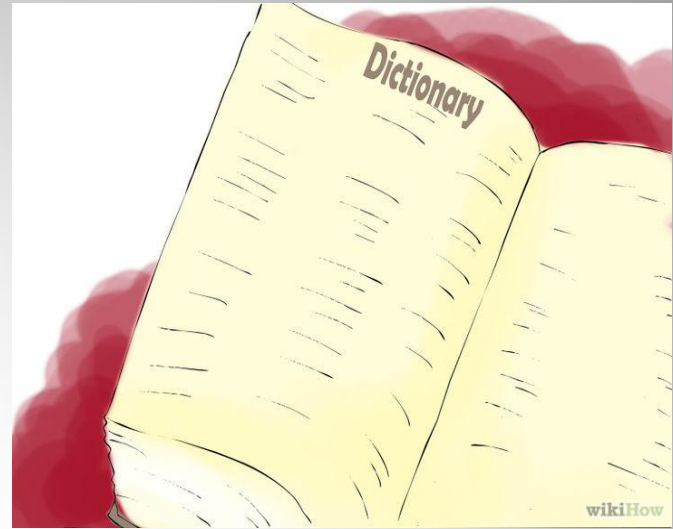
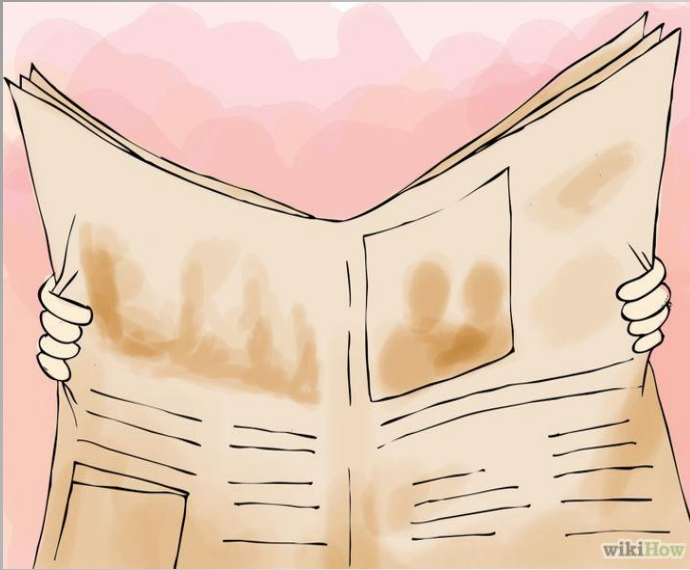
## Il raggruppamento

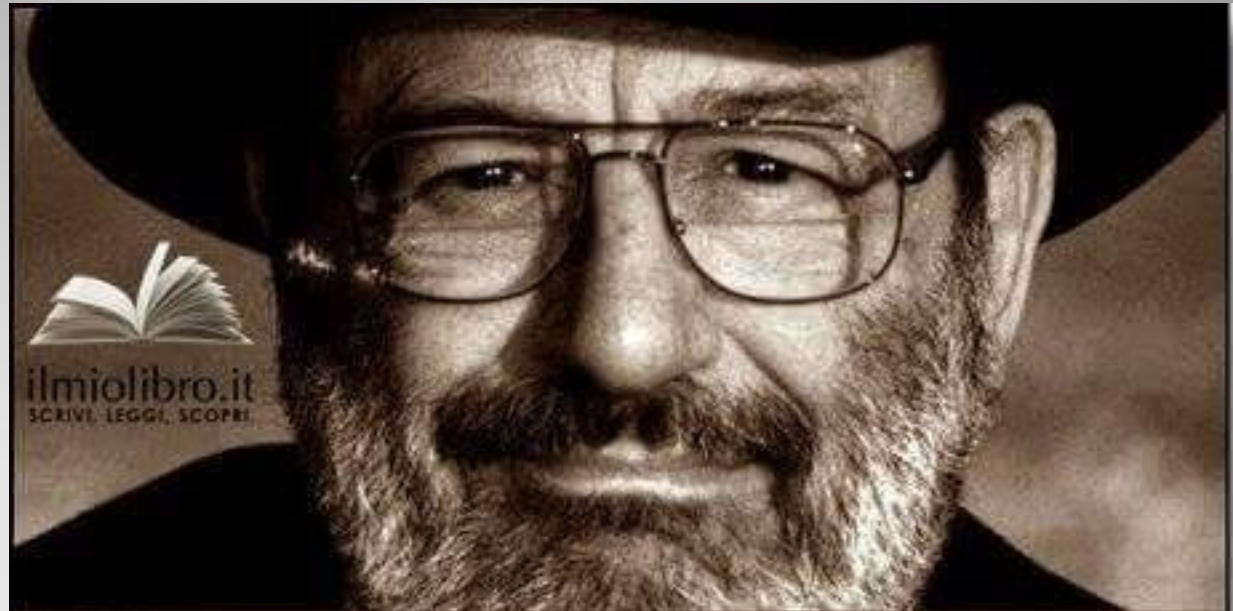
Consiste nel raggruppare in un' unica classe, raggruppamento, informazioni che in origine sono state presentate come singoli item separati.

Esempio:

Ricordare la serie di lettere che segue:  
D R P C U S A T W A

Migliorare le capacità  
di pensiero e di parola





“

Chi non legge, a 70 anni avrà vissuto una sola vita: la propria! Chi legge avrà vissuto 5000 anni: c'era quando Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando Leopardi ammirava l'infinito... perchè la lettura è un'immortalità all'indietro.

*Tra genio e follia*  
Umberto Eco

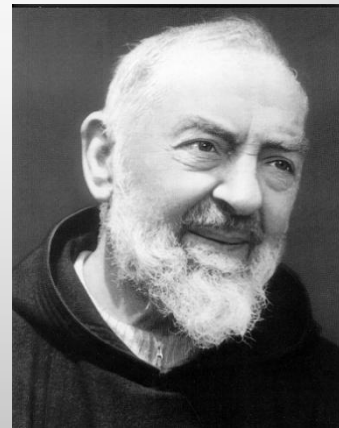
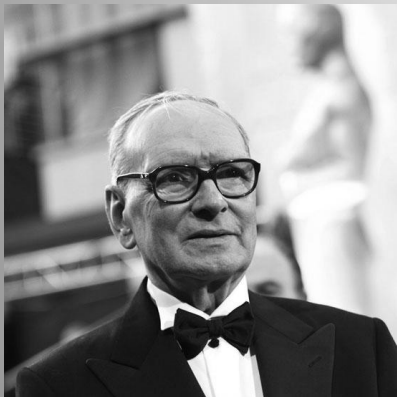
”

# SPEGNI IL TELEVISORE



**Usare la  
rievocazione  
non il  
riconoscimento**

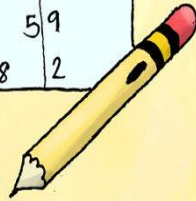




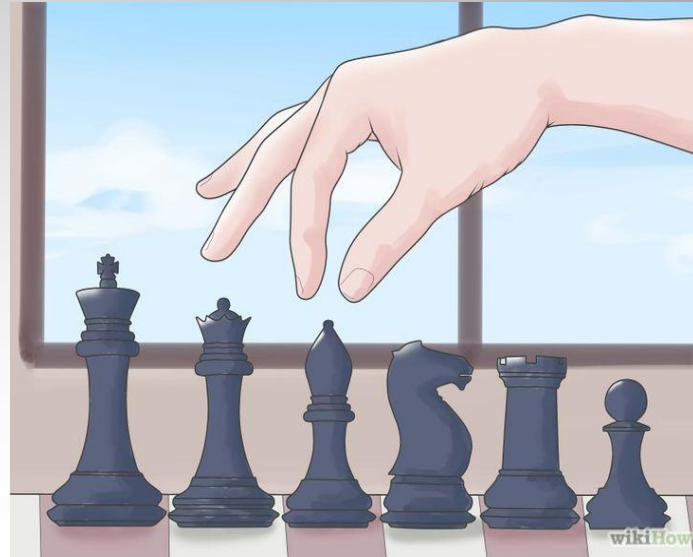
Fare giochi

# SUDOKU PUZZLE

	7	4	2					
	2							5
8	6						2	
	9			7	5			
4		3	6	2	9			8
							9	2
	8	2					6	1
6					5	9		
				8	2			



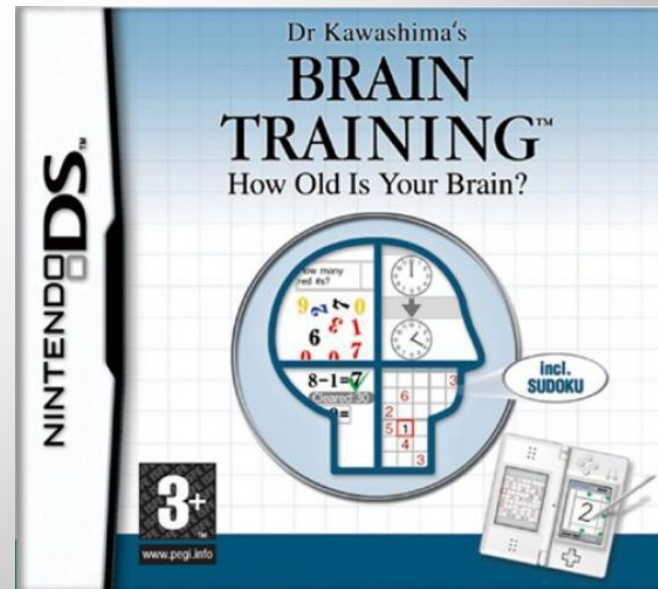
wikiHow



wikiHow



wikiHow



**Sfida te stesso**



**Mantieniti in forma**



