

НЕЙРОПРАКТИКУМ



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

НЕЙРОПРАКТИКУМ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

МОЗГ В ТОНУСЕ

**ГОЛОВОЛОМКИ
и УПРАЖНЕНИЯ**

для хорошей памяти и быстрого мышления

УДК 159.9
ББК 88.3
М67

М67 **Мозг** в тонусе : головоломки и упражнения для памяти и внимания. — Москва : Эксмо, 2026. — 80 с. — [Нейропрактикум. Головоломки и упражнения для тренировки мозга].

ISBN 978-5-04-244279-7

Эта рабочая тетрадь создана специально, чтобы поддерживать здоровье мозга и держать его в тонусе ежедневно. Независимо от возраста наш мозг нужно постоянно тренировать, чтобы сохранять свою активность: память, концентрацию, скорость мышления, ясность ума. Это необходимо для физического и психического здоровья от молодого до пожилого возраста. В этом сборнике подобраны простые упражнения, которые сможет осилить каждый, чтобы тренировка превратилась в радостную ежедневную зарядку. Внутри вы найдете графические, письменные, логические, пространственные и творческие задания. Занимайтесь в своем темпе и помните: каждое усилие важно.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-244279-7

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

УПРАЖНЕНИЯ	7
Упражнение 1	9
Упражнение 2	10
Упражнение 3	11
Упражнение 4	12
Упражнение 5	13
Упражнение 6	14
Упражнение 7	15
Упражнение 8	16
Упражнение 9	17
Упражнение 10	18
Упражнение 11	19
Упражнение 12	20
Упражнение 13	21
Упражнение 14	22
Упражнение 15	23
Упражнение 16	24
Упражнение 17	25
Упражнение 18	26
Упражнение 19	27
Упражнение 20	28
Упражнение 21	29
Упражнение 22	30
Упражнение 23	31
Упражнение 24	32
Упражнение 25	33
Упражнение 26	34

Упражнение 27	35
Упражнение 28	36
Упражнение 29	37
Упражнение 30	38
Упражнение 31	39
Упражнение 32	40
Упражнение 33	41
Упражнение 34	42
Упражнение 35	43
Упражнение 36	44
Упражнение 37	45
Упражнение 38	46
Упражнение 39	47
Упражнение 40	48
Упражнение 41	49
Упражнение 42	50
Упражнение 43	51
Упражнение 44	52
Упражнение 45	53
Упражнение 46	54
Упражнение 47	55
Упражнение 48	56
Упражнение 49	57
Упражнение 50	58
Упражнение 51	59
Упражнение 52	60
Упражнение 53	61
Упражнение 54	62

ОТВЕТЫ	63
---------------------	----



УПРАЖНЕНИЯ



