

Plus Magazine pakt uit met nieuwe website voor gratis geheugentraining: www.plusgeheugen.be

Oefening baart kunst, dat geldt voor onze hersenen zo mogelijk nog meer dan voor de rest van ons lichaam. Wie zijn of haar hersenen intensief blijft gebruiken, kan alle functies van zijn brein tot op zeer hoge leeftijd op peil houden. Dat heeft wetenschappelijk onderzoek duidelijk aangetoond! Plus Magazine, het maandblad voor de actieve Plus-generatie, wil daarbij een handje helpen. En daarom werd www.plusgeheugen.be ontwikkeld: een website om spelenderwijs de grijze cellen aan het werk te zetten!

Onze hersenen zijn een fantastisch orgaan, waarmee we denken, voelen en zijn. Het houdt ons in leven, bepaalt onze intelligentie, onze gevoelens en onze creativiteit, maakt ons tot wie we zijn.



De hersenwetenschap evolueert nog voortdurend. Eén van de meest opzienbarende ontdekkingen van de voorbije jaren is ongetwijfeld dat we door training alternatieve netwerken van zenuwcellen in onze hersenen kunnen aanleggen. Daar waar men decennialang dacht dat onze mentale capaciteiten er vanaf ons vijftiengste enkel op achteruit konden gaan, weet men nu dat de nieuwe hersencircuits die door breintraining worden gecreëerd, de natuurlijke aftakeling van onze hersencellen kunnen compenseren. Mensen met een rijk mentaal leven (studeren, veel lezen, schaken, bridge of scrabble spelen, breinbrekers oplossen... kortom veel uw hersenen gebruiken) bouwen een cognitieve reserve op.

Wie niet graag leest, vindt dat hij al voldoende gestudeerd heeft, beweert niemand te vinden om scrabble, schaak of bridge mee te spelen en van mening is dat geheugenspelletjes veel te duur zijn, is in één klap al zijn excuses kwijt om zijn brein te laten vastroesten! Plus Magazine start met een nieuwe website: www.plusgeheugen.be. Daarop vindt iedereen **gratis breinbrekers op zijn maat!**



www.plusgeheugen.be biedt een uitgebreid trainingsprogramma. Twintig uitdagende oefeningen met meerdere moeilijkheidsgraden, prikkelen alle hersenfuncties (geheugen, aandacht, ruimtelijk inzicht, taal en concentratie). Alle spelletjes werden **door wetenschappers ontworpen** om de hersenen in topconditie te brengen en te houden.

Elk spelletje traint specifieke hersenfuncties en kan op meerdere moeilijkheidsniveaus gespeeld worden. Want geen twee breinen zijn dezelfde, net zoals geen twee mensen dat zijn.

En voor wie een extra zetje nodig heeft om regelmatig te trainen, is er de **persoonlijke, virtuele coach** die de spelers begeleidt bij hun trainingsprogramma en er met een mailtje aan herinnert dat het weer tijd is om de grijze cellen wakker te schudden. Hij schotelt precies die spelletjes voor waar het brein op dat moment de meeste vruchten van kan plukken. Want alle scores worden bijgehouden. Zo kan de speler ook zelf nagaan welke vorderingen hij maakt. Trainen wordt op die manier nóg effectiever!

Maar vergeet vooral niet: ontspannen en plezier beleven, daar gaat het in de eerste plaats om!

Voor meer informatie:

Brigitte Vanderveren, Uitgever Plus Magazine
Tel: 02/702 46 20
E-mail: b.vanderveren@plusmagazine.be