

Gedächtnis-Wochenplan



GESUNDE ERNÄHRUNG



GEISTIGE AKTIVITÄT



BEWEGUNG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Morgens

Streichen Sie in einem Text (z. B. aus der Tageszeitung) alle Wörter an, die die Silbe „ei“ enthalten.



Frische **Ananas** pur oder z. B. mit Joghurt zubereitet genießen.



Läuten Sie die Mitte der Woche mit einem ausgiebigen **Spaziergang** ein.



Ein **Fingerspiel**: Berühren Sie mit dem Daumen mehrmals nacheinander die anderen Finger der Hand.



Bauen Sie beim Einkauf Eselsbrücken und merken sich z. B. das Wort **HAI** für **Handseife**, **Ananas** und **Ingwertee**.



Ein **Apfel** am Tag unterstützt nicht nur das Immunsystem.



Buchstabieren Sie ein Wort im Kopf von hinten nach vorn. Der Ehrgeiz hat Sie gepackt? Gleich noch weitere drei Wörter überlegen!



Mittags

Vorschlag für den heutigen Menüplan: **Brokkoli-Gratin**.



Links oder rechts? Beim Kochen den Löffel mit der ungewohnten Hand führen.



Denken Sie daran, über den Tag verteilt viel zu **trinken** (ideal 1,5 bis 2 Liter)!



Zum Nachtisch einfach eine **Banane** essen.



Nicht nur eine alte Tradition, sondern auch gut für das Gehirn: Das **Fischgericht** am Freitag!



Nutzen Sie den freien Tag für eine schöne **Radtour** und genießen Sie die Natur.



Heute zum Mittagessen einen **grünen Salat** anmachen oder als Beilage **Kohlgemüse** servieren.



Nachmittags

Neuen Schwung durch **Walking**.



Gartenarbeit: Ob im Garten oder auf dem Balkon. Je anspruchsvoller die Pflanzen, desto besser für's Gehirn.



Im Supermarkt die Preise schon einmal im **Kopf** zusammenrechnen.



Am Nachmittag eine Tasse Kaffee oder grünen Tee trinken.



Beginnen Sie das Wochenende mit ein wenig **Gymnastik**.



Sortieren Sie doch einmal Ihre Musiksammlung **neu**.



Wandern Sie sich fit.



Abends

Zum Abendbrot ein Glas **roter Traubensaft**.



Eine **Avocado** mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer nach Belieben als Brotaufstrich genießen.



Nüsse (am besten Walnüsse) als Snack verzehren.



Übung zum Abend: Halten Sie einen **Luftballon** mit Finger- Stupfern 10 Minuten in der Luft.



Eine frische **Paprika** als Beilage verzehren.



Nehmen Sie einen Artikel (z.B. aus der Zeitung) und lesen ihn „auf den Kopf gestellt“.



Die Woche mit dem Spiel „**Ich packe meinen Koffer...**“ ausklingen lassen.



Für weitere spannende Informationen rund um das Gedächtnis, Rezeptideen, Gedächtnistrainings u.v.m. besuchen Sie die Homepage www.gegen-das-vergessen.net oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone für den direkten Zugriff ein.



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.