

## INDICE:

Premessa

Due parole sulle funzioni cognitive: qualche domanda al nostro cervello

La nostra ciambella di salvataggio: la riserva cognitiva

L'aperitivo neuro-cognitivo: "per qualche neurone in più" (i protocolli del buon senso)

Al lavoro!

Area del linguaggio

Facciamo finta che...

Area coordinazione prassica... (... due parole sulla flessibilità cognitiva)

Area della memoria

Area dell'attenzione

Area visuo-spaziale

Area problem solving

La socializzazione: l'arma letale contro l'isolamento cognitivo

Amazing brain/neuro-curiosità: il cervello non finisce mai di sorprendere!

Chi "non" dorme, non piglia pesci: l'importanza del ritmo sonno-veglia

Psicologia per la memoria: lavoriamo sulle emozioni!

Ansia e memoria: attenti a quelle due! Alimentazione e benessere cognitivo: come nutri il tuo cervello?

Finiamo in bellezza... quasi quasi mi faccio un ritratto

Due parole per salutarci... con il "questionario di Proust"

Conclusioni