

Je brein fit houden

Praktische gewoontes voor gezonde hersenen op elke leeftijd, gebaseerd op onderzoek: bewegen, slapen, voeding, sociaal contact, nieuwe dingen leren, puzzels en spelletjes, stress, geheugentrucs en je hersenen beschermen voor later.

E-BOOK · A4

- Gewoontes voor gezonde hersenen
- Puzzels, leren, geheugentrucs en meer
- Breintracker en puzzellogboek

Je brein fit houden

Praktische gewoontes voor gezonde hersenen op elke leeftijd, gebaseerd op onderzoek: bewegen, slapen, voeding, sociaal contact, nieuwe dingen leren, puzzels en spelletjes, stress, geheugentrucs en je hersenen beschermen voor later.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie over gezonde hersenen en een gezonde leefstijl. Het is geen medisch advies en stelt geen diagnose. Merk jij of iemand in je omgeving geheugenproblemen of veranderingen in het denken die het dagelijks leven beïnvloeden? Praat er dan over met je huisarts. Overleg met je huisarts voordat je gaat sporten als je gezondheidsproblemen hebt. Meer informatie vind je bij de Hersenstichting en Alzheimer Nederland.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Je flexibele brein	5
2. Bewegen	6
3. Slaap	7
4. Eten en drinken	8
5. Sociaal contact	10
6. Nieuwe dingen leren	11
7. Puzzels en spelletjes	12
8. Stress en stemming	13
9. Geheugentrucs	14
10. Je hersenen beschermen voor later	15
Werkbladen	16
Tot slot	21