

## **Для пенсионеров из Северного разработали методику тренировки памяти**

21.07.2021

**Сотрудники районного центра социального обслуживания рекомендовали пенсионерам из Северного упражнения для тренировки памяти. Об этом сообщили на сайте ТЦСО «Бибирево» филиала «Северный».**

«В первую очередь, людям серебряного возраста необходимо следовать режиму питания и употреблять в пищу здоровые продукты», - говорится в сообщении.

Усилить работу головного мозга также поможет решение логических задач, контроль над эмоциями и чтение любимой литературы, подчеркнули специалисты.

Серебряный возраст – время когда стоит подумать и позаботиться о себе, а не о других.

---

Адрес страницы: <http://severnoy.mos.ru/presscenter/news/detail/10122219.html>

---

[Управа района Северный города Москвы](#)