

Der VITAL-Wochenplan für's Gedächtnis

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	Kreisen Sie auf der Titelseite der Zeitung alle Worte mit drei e ein.	Zum Frühstück gibt's fettarmen Joghurt mit frischem Obst.	Gehen Sie doch mal wieder mit einer Freundin ins Schwimmbad .	Berühren Sie mit dem Daumen alle Finger an der gleichen Hand (vorn Spiegel).	Stellen Sie für die nächste Woche auf dem Schreibtisch alles um.	Ein Müsli zum Frühstück ist „Hirnfutter“ pur und macht lange satt.	Buchstabieren Sie das Wort „Sonntagszeitung“ im Kopf rückwärts.
mittags	Wie wäre es in der Mittagspause mit einem knackigen Salat ?	Rechtshänder? Schreiben Sie den Einkaufszettel mit links (u. umgekehrt).	Denken Sie auch heute daran, genug zu trinken (1,5 bis 2 Liter).	Eine Banane ist der perfekte Snack für die Mittagspause.	Freitag ist Fischtag – eine gesunde Tradition.	Machen Sie mit der Familie oder Ihrem Partner eine tolle Radtour .	Sonne essen! Stellen Sie sich einen leckeren Obstsalat zusammen.
nachmittags	Machen Sie einen flotten Spaziergang (mind. eine Viertelstunde).	Besorgen Sie sich drei kleine Bälle und üben Sie 15 Minuten Jonglieren .	Wie lautet Ihre Bank-PIN ? Finden Sie passende Reime zu den vier Ziffern.	Ein Glas roter Traubensaft enthält viele zellschützende Pflanzenstoffe.	Starten Sie mit lockerer Gymnastik ins Wochenende.	Wie war die Radtour ? Schreiben Sie alle Erlebnisse genau auf.	Neues ausprobieren: Kletterhallen gibt es in fast jeder Großstadt.
abends	Trinken Sie 1–2 große Tassen frisch zubereiteten grünen Tee .	Mixen Sie aus 1 Avocado , Zitrone, Salz und Pfeffer einen Brotaufstrich.	Läuft im TV Ihre Lieblingsserie? Dann knabbern Sie ein paar Walnüsse dazu.	Wollten Sie sich nicht schon längst für einen Tanzkursus anmelden?	Statt Chips gibt's heute frische Paprika mit einem leichten Dip.	Laden Sie ein paar Freunde zum Spielen ein.	Die Woche klingt mit einer Runde „ Ich packe meinen Koffer “ aus.

► Dieser Plan ist natürlich nur ein Vorschlag. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Stellen Sie sich Ihren persönlichen „Brain-Trainer“ zusammen. Entscheidend ist nur, dass die drei Schlüsselfaktoren etwa gleich oft vertreten sind.