



Je kunt met Breinfitness je eigen Breinfitnessprogramma samenstellen.

Je hoeft dus niet het hele boek te lezen maar kunt eruit halen wat jij belangrijk vindt en waar jij aan wilt werken om een 'fit-fitter-fitst' brein te krijgen. Het programma bestaat uit vijf delen. Het eerste deel heb je nodig en moet je dus wel lezen om je leeswijzer, je route door het boek, te kunnen maken.

- In het eerste deel (DEEL 1) wordt in hoofdstuk 1 uitleg gegeven over cognitie en ons cognitief functioneren. Tevens wordt de invloed van stress, vermoeidheid, angst, depressie en pijn op ons cognitief functioneren (aandacht & concentratie, geheugen en uitvoerende functies) uitgelegd. In hoofdstuk 2 van DEEL 1 ga je je eigen cognitief functioneren in kaart brengen met behulp van je persoonlijk cognitieschema en daarmee kun je je leeswijzer gaan samenstellen.

Afhankelijk wat bij jou speelt kun je besluiten welke hoofdstukken uit DEEL 2 en DEEL 3 voor jou relevant zijn in je breinreis met als eindbestemming een 'fit-fitter-fitst' brein. We gebruiken daarvoor de metafoor van een BREINREIS.

- Met behulp van je leeswijzer/boekenlegger kun je je breinreis route gaan bepalen. Je kunt deze leeswijzer zien als een metrostation lijn.

Je kunt erop aankruisen op welke stations je gaat uitstappen, oftewel met welke hoofdstukken je aan de slag gaat en welke hoofdstukken je overslaat.

Heb je keuze stress? Niet nodig! Je kunt tenslotte ook bij alle metrostations (hoofdstukken) uitstappen. Je kunt dan bijvoorbeeld de leeswijzer/boekenlegger gebruiken om af te vinken welke hoofdstukken je al gedaan hebt.

- DEEL 4 kun je lezen als je benieuwd bent naar de invloed van een Gezonde levensstijl op je brein en DEEL 5 beantwoordt de vraag: Hoe nu verder?