

Uit recent onderzoek blijkt dat, als je executieve functies traint, vooral vooruit gaat op de oefeningen die je traint (Vugs, Huijbregts, & Cuperus, 2017). Zorg er voor dat je met **de leerstof** van het blok traint!

Trainen kost tijd, maar dan heb je ook wat!

Je kunt nieuw gedrag of een nieuwe vaardigheid elke dag even trainen, maar ook 4 dagen in de week.

Kijk maar:

https://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days

References

Vugs, B., Huijbregts, P. & Cuperus, J. (2017). Kun je ze trainen executieve functies artikelen
 .

Retrieved from <http://docplayer.nl/14497806-Kun-je-ze-trainen-executieve-functies-artikelen.html>