

Týždeň mozgu!

**Nedovoľ
svojmu mozgu
zostarnúť**

- 1.** Podporuj svoje
duševné zdravie!



- 2.** Buď fyzicky aktívny!



- 3.** Nezabúdaj
na sociálne väzby!



- 4.** Stravuj sa s rozumom,
kontroluj
rizikové faktory
vaskulárneho zdravia
(krvný tlak, cholesterol, stres)!





**Slovenská
Alzheimerova
Spoločnosť**

Začni ! už dnes

Faktory aktívneho starnutia

- Zdržiavanie sa fajčenia a alkoholu.
- Udržiavanie si fyzickej aktivity. Cvičenie podporuje svalovú pružnosť, silu a dobrú náladu.
- Zúčastňovanie sa pravidelných preventívnych prehliadok.
- Dodržiavanie zásad zdravej výživy.
- Udržiavanie svojich kognitívnych schopností pravidelnými pamäťovými cvičeniami, riešením krížoviek, sudoku a spoločenskými hrami.
- Pestovanie koníčkov ako záhradkárčenie, čítanie, prechádzky a turistika...
- Plánovanie času na posedenie a rozhovor s priateľmi pri čaji či káve.

Staraj sa o svoje mentálne zdravie a predchádzaj ochoreniam ako je depresia alebo vážnejšie ochorenie mozgu - Alzheimerova choroba. Prípadné nejasnosti vždy konzultuj s odborníkom!

Kontakt: tel.: 02/62410885
spolocnost@alzheimer.sk

Vydané za podpory Nadácie MEMORY
a Lundbeck Slovensko s.r.o.