

КАК СОХРАНИТЬ КОГНИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

1

АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ



ИНДЕКСОМ
МАССЫ ТЕЛА



УРОВНЕМ САХАРА,
ХОЛЕСТЕРИНА
И ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ



Вовремя выявленные и скорректированные проблемы станут отличным подспорьем в профилактике когнитивных расстройств в будущем

2

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Сначала может быть трудно начать вести более активный образ жизни, поэтому важно найти деятельность, которая будет **нравиться вам**

Всемирная организация здравоохранения призывает использовать для движения каждую свободную минуту!

«ЗДОРОВАЯ» ТАРЕЛКА

3

ЧИСТАЯ ВОДА



НЕНАСЫЩЕННЫЕ
ЖИРЫ



СОКРАЩАЕМ
СОЛЬ И САХАР



Пусть половину вашей тарелки занимают овощи, то есть клетчатка, а другую половину делят медленные углеводы и белок

4

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА



ПОСТАРАЙТЕСЬ
ЛОЖИТЬСЯ
СПАТЬ В ОДНО
И ТО ЖЕ ВРЕМЯ



СПИТЕ 7-9 ЧАСОВ

НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И НОВЫЕ ЗНАНИЯ

5

ДЕЛАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ
ГИМНАСТИКУ ДЛЯ МОЗГА



ИЗУЧАЙТЕ
ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ



ПОСЕЩАЙТЕ КРУЖКИ,
МАСТЕР-КЛАССЫ, КУРСЫ



Не переставайте **посещать** различные кружки, групповые занятия и обязательно **поддерживайте** связь со своими близкими!

6

СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС РАБОТЫ И ОТДЫХА



ПОПРОБУЙТЕ
МЕДИТАЦИЮ



СНИЖАЙТЕ
УРОВЕНЬ СТРЕССА



ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК