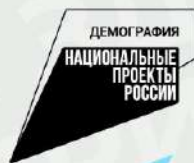


**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ МОЗГА?



1. Измените пищевые привычки

Ешьте больше овощей, фруктов, оливкового масла, рыбы и морепродуктов – это поможет снизить потери клеток мозга и сохранит умственные способности.



2. Двигайтесь

Физическая активность помогает справиться со стрессом. Занимайтесь спортом ежедневно, хотя бы по 20 минут.



3. Чаще покидайте зону комфорта

Изучение иностранного языка или игра на музыкальном инструменте способствует образованию в мозге новых нейронных связей.



4. Высыпайтесь

Процесс очищения мозга от нейротоксинов требует времени! Поэтому человеку нужно спать 7–9 часов в сутки.



5. Поддерживайте активную социальную жизнь

Общение с родственниками и друзьями жизненно важно для когнитивного здоровья. У тех, кто редко разговаривает с другими, умственные способности снижаются на 70% по сравнению с общительными людьми.

Поделитесь этой информацией с теми, кто Вам дорог

