

HÃibitos saludables para el cerebro 1

<https://www.funlam.edu.co/modules/news/article.php?storyid=15645>

HÃfÃ;bitos saludables para el cerebro 1

CampaÃfÃ±as

Enviado por : Carlos Alberto MuÃfÃ±oz Henao

Publicado el : 6/3/2018 10:30:00



¡CONOCE, ACTIVA Y CUIDA TU CEREBRO!

Mantén hábitos de vida saludable

Descansa lo suficiente

El cerebro necesita descansar en la noche mientras almacena, cataloga, ordena la información del día, organiza tus recuerdos y experiencias, aprende, memoriza y repara.



Estimula tu actividad mental

Lee, haz ejercicios de memoria y atención, concéntrate, juega sudoku o ajedrez, haz crucigramas, escribe, dibuja. Haz cálculos mentales, sin ayudas.

Protege tu reserva cognitiva

Para mantener al cerebro en equilibrio y con salud es fundamental evitar el uso o consumo de químicos perjudiciales. No abuses del celular.

