

HÃibitos saludables para el cerebro 2

<https://www.funlam.edu.co/modules/news/article.php?storyid=15646>

HÃfÃ;bitos saludables para el cerebro 2

CampaÃfÃ±as

Enviado por : Carlos Alberto MuÃfÃ±oz Henao

Publicado el : 7/3/2018 10:30:00



¡CONOCE, ACTIVA Y CUIDA TU CEREBRO

Mantén hábitos de vida saludable

Renuévate

Inicia proyectos nuevos. Mantén las ilusiones, la fe y la esperanza.



Haz ejercicio físico

Con tan solo media hora diaria de ejercicio, puedes mejorar la conexión entre tus neuronas.

Socializa

Rodéate de tu familia y amigos, de tal modo que tu cerebro siempre esté motivado a vivir mejor.



Controla tus emociones

Así evitas que tu cerebro se llene de toxinas que no funcionan bien o tus neuronas envejecen.