



Cerebro sano

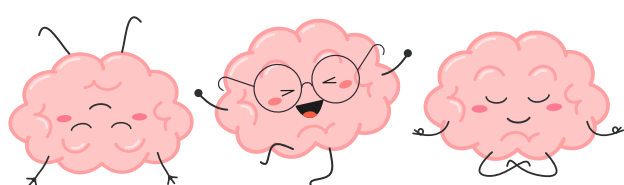
Pautas para promover nuestra salud cerebral



1

Alimentación saludable

Lleva una dieta rica en omega-3 (pescado, nueces), antioxidantes (frutas y verduras) y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva) para proteger las neuronas.



2

Ejercicio regular

El ejercicio mejora el flujo sanguíneo y favorece la neurogénesis.

3

Descanso adecuado

Dormir entre 7-9 horas al día ayuda a consolidar la memoria y eliminar toxinas cerebrales acumuladas durante el día.



4

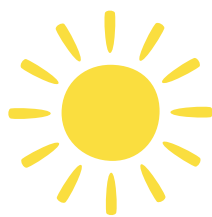
Mente activa

Aprender cosas nuevas, leer, hacer crucigramas o tocar un instrumento estimula la plasticidad cerebral.

5

Gestión del estrés

El estrés crónico daña el cerebro, por lo que resulta beneficioso aprender a gestionar, en la medida de lo posible, las situaciones de estrés.



6

Exposición al Sol

Tomar el sol con moderación ayuda a la producción de vitamina D, clave para el buen funcionamiento neuronal.

7

Relaciónate socialmente

Tener amigos, compartir experiencias y mantener conversaciones profundas mejora la salud mental y previene el deterioro cognitivo.

