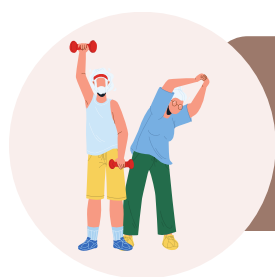




10 HÁBITOS QUE POTENCIAN TU MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

1

Mantén tu mente activa



Haz ejercicio físico regularmente

2

3

Sigue una alimentación equilibrada



Duerme bien

4

5

Socializa y participa en actividades grupales

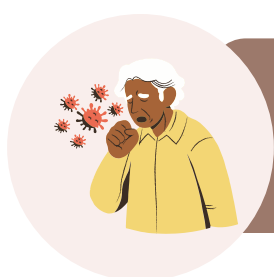


Gestiona el estrés

6

7

Mantente hidratado



Evita el alcohol y el tabaco

8

9

Organiza tu día con rutinas



Ejercita la memoria

10