



Служба
здоровья



НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА





**Служба
здоровья**



Мозг любит движение

Даже 30 минут ходьбы в день помогают улучшить кровоснабжение мозга. Регулярная физическая активность связана с улучшением памяти, вниманием и способностью к обучению в любом возрасте.



Обезвоживание влияет на мышление

Мозг примерно на 75% состоит из воды. Недостаток жидкости может вызывать усталость, снижение концентрации и ухудшение памяти. Поддерживайте питьевой режим в течение дня.





Служба
здоровья



Питание для здоровья мозга

Сбалансированный рацион помогает поддерживать когнитивные функции и здоровье сосудов.



Полезными для работы мозга считаются:

- овощи и фрукты;
- рыба и морепродукты;
- орехи и цельнозерновые продукты.

Новое – лучшая тренировка для мозга

Изучение иностранного языка, освоение музыкального инструмента, новые маршруты и хобби стимулируют образование новых нейронных связей. Чем чаще мозг сталкивается с новыми задачами, тем активнее работает его нейропластичность.





Служба
здоровья



Общение полезно для мозга

Регулярные встречи с друзьями, участие в общественной жизни и совместные занятия помогают поддерживать когнитивную активность. Социальная вовлечённость связана с более медленным возрастным снижением памяти и мышления.





**Служба
здоровья**



Интересный факт

Головной мозг составляет около 2% массы тела, но потребляет примерно 20% всей энергии организма. Именно поэтому для его здоровья важны полноценное питание, отдых, движение и забота о состоянии всего организма.



Неделя сохранения здоровья головного мозга – хороший повод уделить внимание привычкам, которые помогают сохранять ясность мышления и активность на долгие годы.



**Служба
здоровья**



Больше о здоровье мозга



**Задайте
вопрос врачу**



**Выбирайте
«Школу
активного
долголетия»**

