

Semana Internacional del Cerebro

Para celebrarlo te proponemos

6 claves para mantener sano tu cerebro

Haz ejercicio físico

La actividad física aumenta las conexiones entre neuronas y la llegada de oxígeno a tus células.

Sigue una dieta equilibrada

Evita alimentos ultraprocesados. Reduce la sal, el azúcar y los ácidos grasos saturados.

Mantén la mente activa

Potencia la relaciones sociales y afectivas. Ríe, lee, baila, conversa, viaja o ve al cine.

Duerme bien

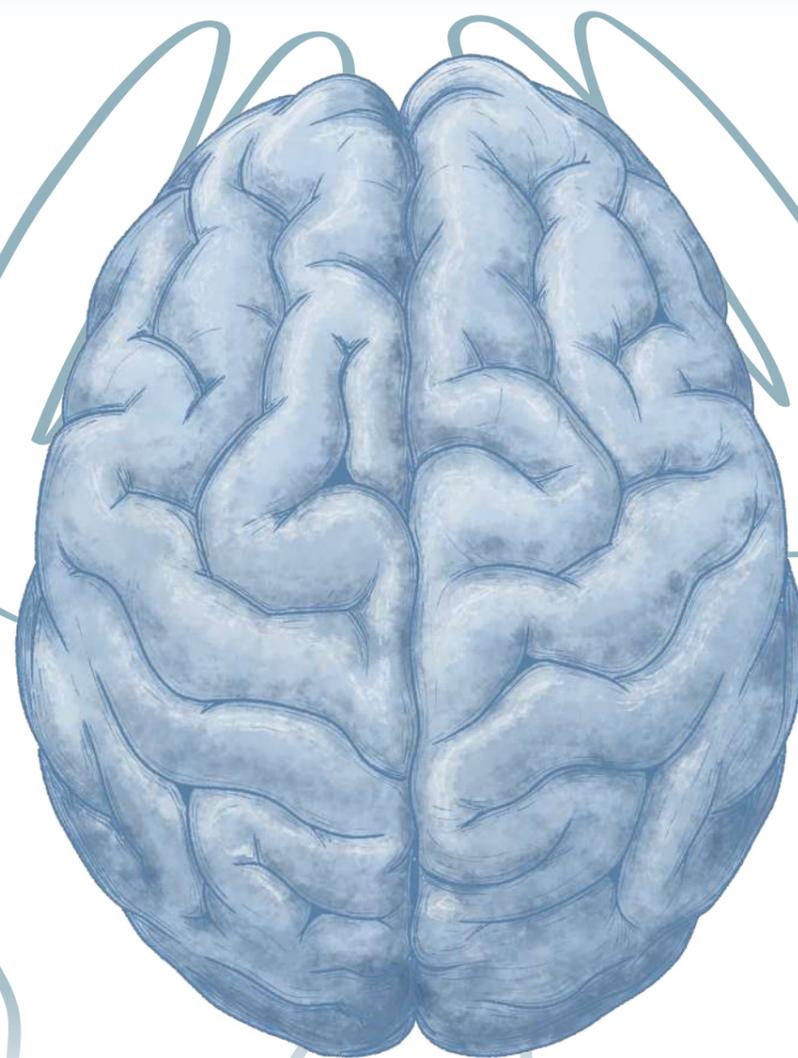
El sueño afianza las conexiones entre neuronas que se generan con nuevos aprendizajes.

Controla el estrés

Aprende a relajarte y a vivir más tranquilo/a. Mantén una actitud positiva en la vida.

Evita sustancias tóxicas

Abandona el tabaco, no consumas drogas y modera o elimina el consumo de alcohol.



Pero sobre todo...

¡¡Estimula tu cerebro aprendiendo cosas nuevas sobre él!!

Y por eso te invitamos a que nos acompañes a una visita virtual al Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo. Descubre cómo y qué investigamos

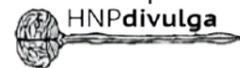
Organizado por:



Con la colaboración de:



Producido por:



Diseño e infografía:

Natalia Díez Revuelta



Infomedula TV

