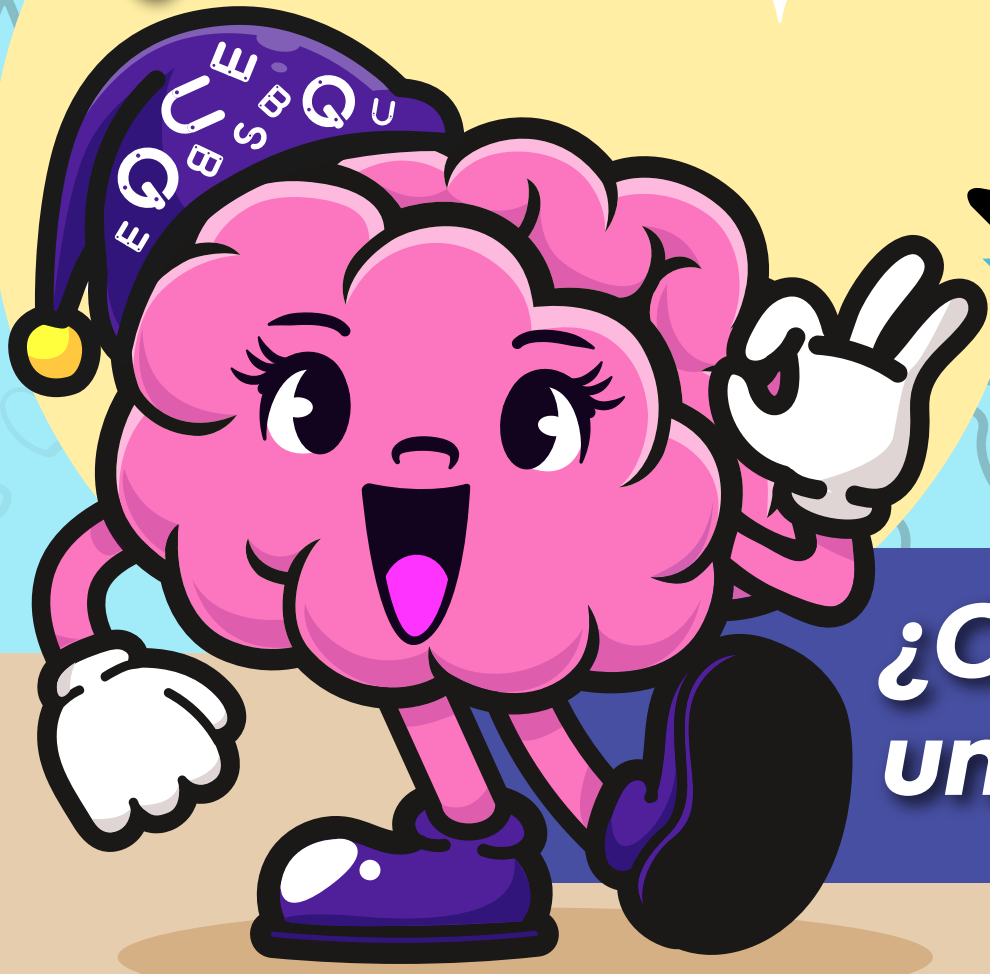


Cerebrina



RECUERDA
MANTENER ACTIVO TU
CEREBRO CON LAS
SIGUIENTES
RECOMENDACIONES:

¿Cómo mantener un cerebro saludable?

01

BUENA HIDRATACIÓN:

La hidratación es vital para un buen funcionamiento cerebral.

02

EJERCICIO MENTAL:

Realiza crucigramas, sopa de letras, sudoku o aprende otro idioma para mantener el cerebro activo.

03

ACTIVIDAD FÍSICA:

Mejora la oxigenación al cerebro, además de mejorar la conexión de las neuronas.

04

SOCIALIZACIÓN:

Rodearse de los seres queridos es benéfico para el cerebro. Comer en familia o compartir con los amigos contribuye a una mejor salud cerebral.

05

NUTRICIÓN ADECUADA:

Una dieta rica en ácidos grasos omega 3 y 6 es benéfica para el cerebro.

06

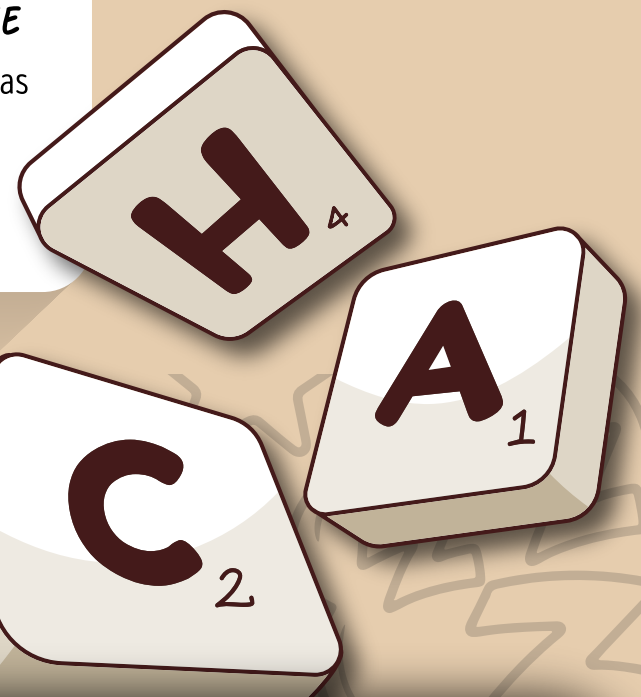
DISMINUCIÓN DE ESTRÉS:

La relajación y las emociones positivas retardan el envejecimiento del cerebro.

07

DORMIR ADECUADAMENTE

Dormir entre 7 a 8 horas repara los tejidos dañados y ayuda a olvidar cosas innecesarias.



UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA
EDUCACIÓN BÁSICA
EN EL ESTADO DE QUERÉTARO