

**“Lo que es bueno para el corazón  
 es bueno para el cerebro”**

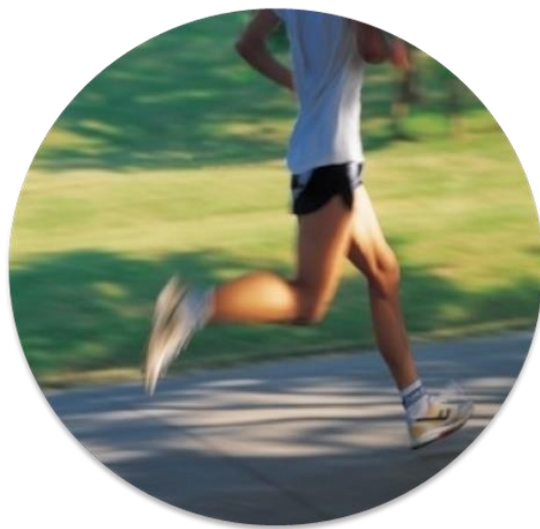


**Dieta Mediterránea  
 Grasas Omega 3 y 6  
 Alimentos Antioxidantes**



**CUIDA TU SALUD  
 CEREBROVASCULAR**

- ✓ Evita la diabetes y la hiperglucemia
- ✓ Vigila tu tensión arterial y el colesterol
- ✓ Evita el sedentarismo
- ✓ Abandona el hábito de fumar



**INCORPORA EL EJERCICIO EN TU VIDA**

Subir escaleras / no coger el coche en trayectos cortos / bajar antes del autobús ...

**AJEDREZ,  
 ORDENADOR,  
 INTERNET**



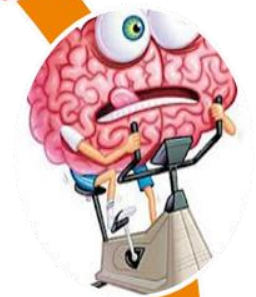
**OCIO ACTIVO: VIAJES,  
 MUSEOS, CONFERENCIAS**



**“ Mantén tu  
 cerebro en forma  
 con nuevos  
 aprendizajes  
 y retos ”**

**“ÚSALO O LO  
 PERDERÁS”**

**ENTRENAMIENTO  
 COGNITIVO**



**MÚSICA /  
 APRENDER A  
 TOCAR UN  
 INSTRUMENTO**



**LEE, REDACTA Y PRACTICA EL  
 CÁLCULO MENTAL**

