

Aivoterveystä arkipäivää

Kun pidät huolta aivoistasi, voit ehkäistä monia aivosairauksia.

Tee omasta aivojesi terveydestä arkipäivää.

1.

Käytä aivojasi – valitse henkisesti virkistävää tekemistä

Aivot tarvitsevat aktivointia. Mitä enemmän käytät aivoja elinaikanasi, sen paremmin voit.

2.

Osallistu – mene mukaan toimiviin verkostoihin

Sosiaalinen kanssakäyminen, läheiset ja ystävät, pitävät aivot virkeinä. Kuuntele musiikkia.

3.

Sydänterveys on aivoterveyttä – verenpaine hoitoon,

kohonnut kolesterolipitoisuus alas, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt hallintaan!

Kun huolehdit sydämestäsi, hoidat samalla aivojasi. Muista suomalainen kolmiandraama:

verenpaine, kolesteroli, sokeriaineenvaihdunta.

4.

Muista monipuolinen ja terveellinen ravinto – aivoterveys rakentuu arjen valinnoista

Noudata lautasmallia, muista kasvispainotus, marjat ja hedelmät,

syö kalaa ainakin kerran viikossa.

5.

Liikunta kannattaa – ylös, ulos ja liikkeelle!

Jos et liiku, saattaa käydä niin, ettet yllä niihin älyllisiin suorituksiin,

joihin sinulla on edellytyksiä.

6.

Aivot tarvitsevat unta – unen aikana aivoissa tapahtuu koko ajan

Unen aikana aivot käsittelevä päivän tapahtumia ja tallettavat tärkeät asiat

pitkäkestoiseen muistiin.

7.

Tupakka pois! – alkoholia harkitusti, kohtuus kunniaan

Ryhdistäydy, tiedät kyllä nautintoaineiden vaarat aivojen terveydelle. Älä leiki uhkarohkeaa!

8.

Suojaa aivosi! ja muista loputkin vaaratekijät –

ylipaino alas ja painonhallinta ohjelmaan

Aivot ovat kallein pääomasi, siksi niitä kannattaa suojata:

tee kodistasi ja työpaikastasi turvallinen