

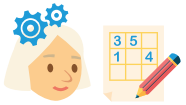
# Pon el corazón para cuidar el cerebro

**10**  
CONSEJOS  
PARA CUIDAR  
DE TU CEREBRO

Hacer deporte, comer bien y llevar una vida social activa, es la mejor inversión para tu salud física y mental, y una forma de mantener a raya muchas enfermedades. La ciencia nos hace pensar que también el Alzheimer. **¿A que esperas para empezar? ¡Nunca es demasiado tarde!**



- ✓ **01. La salud del cerebro empieza por el corazón.** Evita tener la presión y el colesterol altos.
- ✓ **02. Planta cara al sedentarismo.** ¡Sal de casa, camina, muévete! Las labores de cada día son una buena oportunidad para ponerlo en práctica.
- ✓ **03. ¡Los kilos a ralla!** Procura tener un peso estable y saludable, sin hacer dietas milagro.
- ✓ **04. Recupera la dieta de tus abuelos.** Las legumbres, las frutas y verduras de la dieta mediterránea son tus grandes aliados.
- ✓ **05. Mira las etiquetas de los alimentos.** Evita las grasas saturadas y los azúcares añadidos.
- ✓ **06. Lleva una vida social activa.** Sal, relaciónate. Conversar con gente y estar al día ayuda a tener un cerebro joven.
- ✓ **07. Pon retos a tu mente.** Puedes leer, hacer pasatiempos, ¡cualquier cosa que te guste!
- ✓ **08. Hazte chequeos médicos.** Saber cómo estás te ayudará a tener bajo control el colesterol y la diabetes.
- ✓ **09. Evita hábitos no saludables** como fumar o abusar del alcohol.
- ✓ **10. Duerme bien y adapta tu horario a la luz del día.** ¡Descansar ayuda mucho a tu cerebro!



Estos consejos han sido elaborados por el equipo de la Fundación Pasqual Maragall,

teniendo en cuenta las mejores publicaciones científicas existentes en salud cerebral.

fundación  
pasqual  
maragall

**COLABORA**  
POR UN FUTURO SIN ALZHEIMER  
**900 545 545**  
- TELÉFONO GRATUITO -

  
Obra Social "la Caixa"