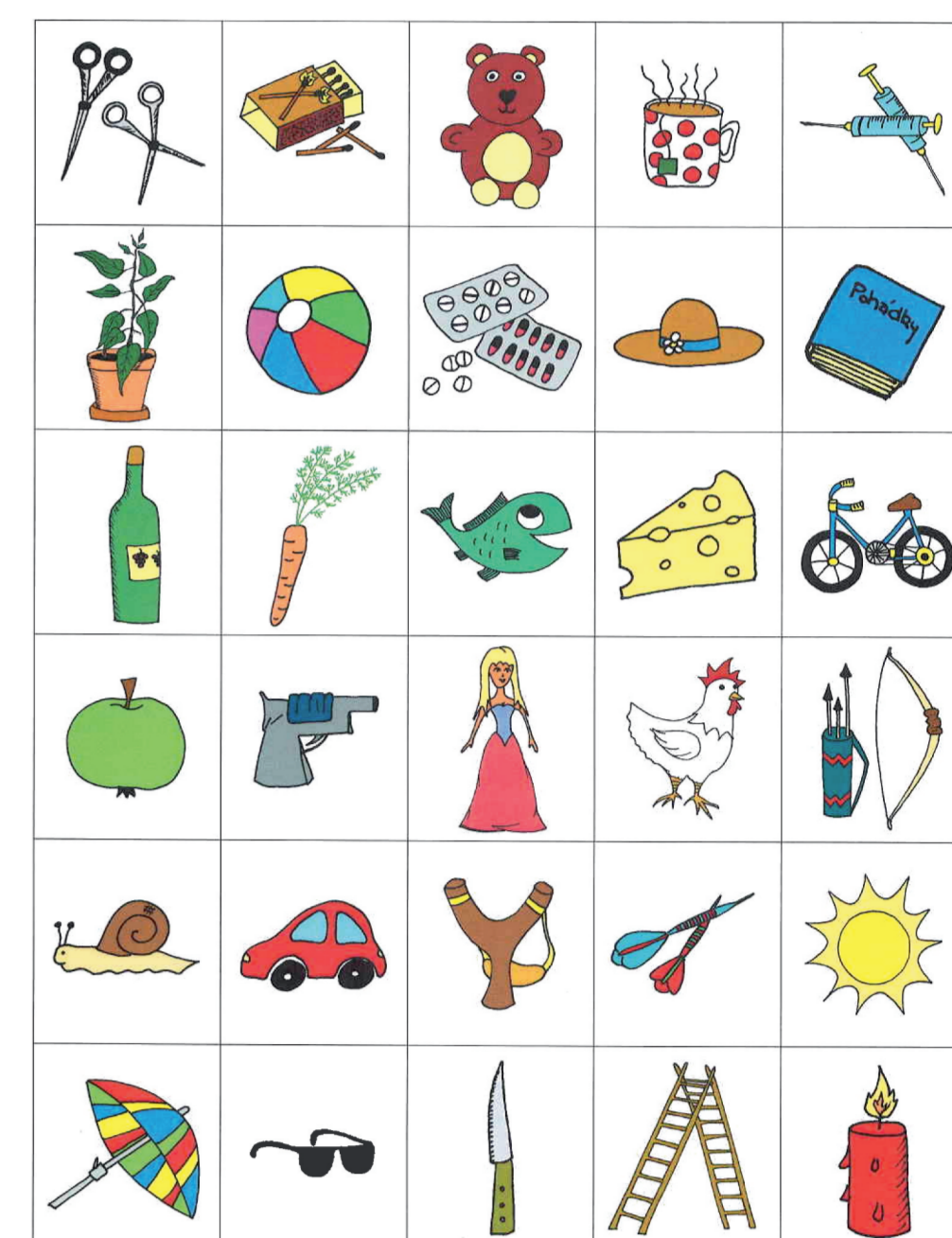
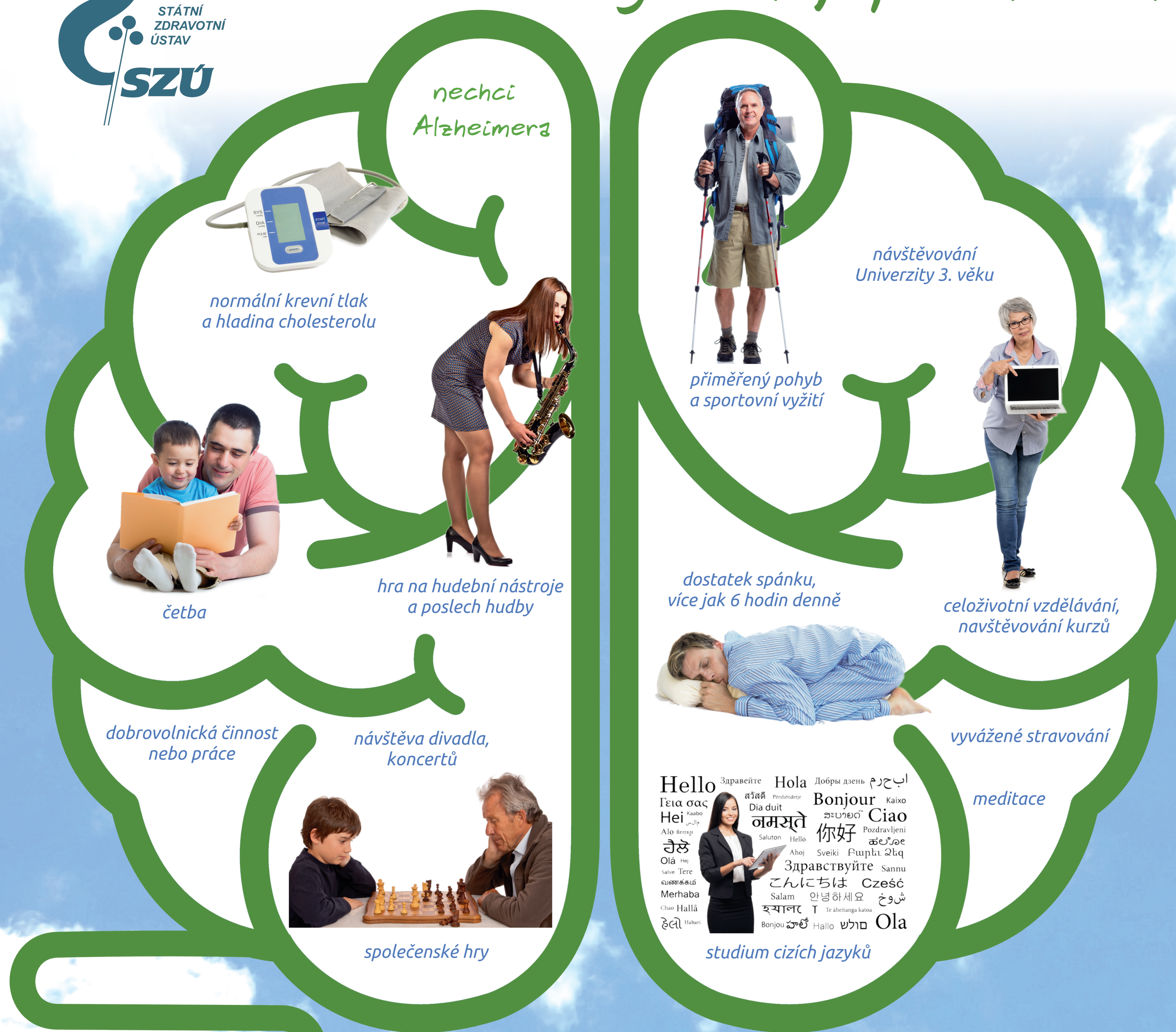


DOPŘEJTE SVÉMU MOZKU ROZKOŠ...

...myšlení, poznávání, tvoření



Dívejte se minutu na obrázky, pak na list papíru napište co nejvíce názvů, které jste si zapamatovali. Zapamatovali jste si více jak polovinu? Skvělé! Váš mozek je stále v dobré kondici.

Rozluštěte, jaké potraviny se skrývají pod zdánlivě nesrozumitelnými slovy. Stačí přeházet písmena. Pomoci vám mohou obrázky okolo.



Všechny tyto potraviny v sobě ukrývají nenasycené mastné kyseliny nebo antioxidanty, které působí blahodárně na náš mozek. Napomáhají při prevenci duševních poruch a deprese, podporují rychlost učení, zlepšují paměť i soustředění, u dětí přispívají k snížení hyperaktivity. Každodenní konzumace různých potravin s ochrannými látkami mozku více než prospěje. Nezapomínejte je ale obměňovat.

**Učení je pro mozek totéž jako cvičení pro svaly...
...posiluje ho a prodlužuje jeho "životnost".**

**Alzheimerova choroba souvisí s různými faktory,
spoustu z nich dokážeme sami ovlivnit.**

ALZHEIMER ... není raritou ani před čtyřicítkou

Alzheimerova choroba (dementia, lidově Alzheimer) je psychické neurodegenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a ztrácí se tak jejich funkce. V důsledku toho dochází k poruchám paměti, zmatenosti, změnám chování, dezorientaci časem i místem, poruchám chůze i řeči.

...u nedobrovolně osamělých lidí je dvakrát vyšší pravděpodobnost rozvoje onemocnění

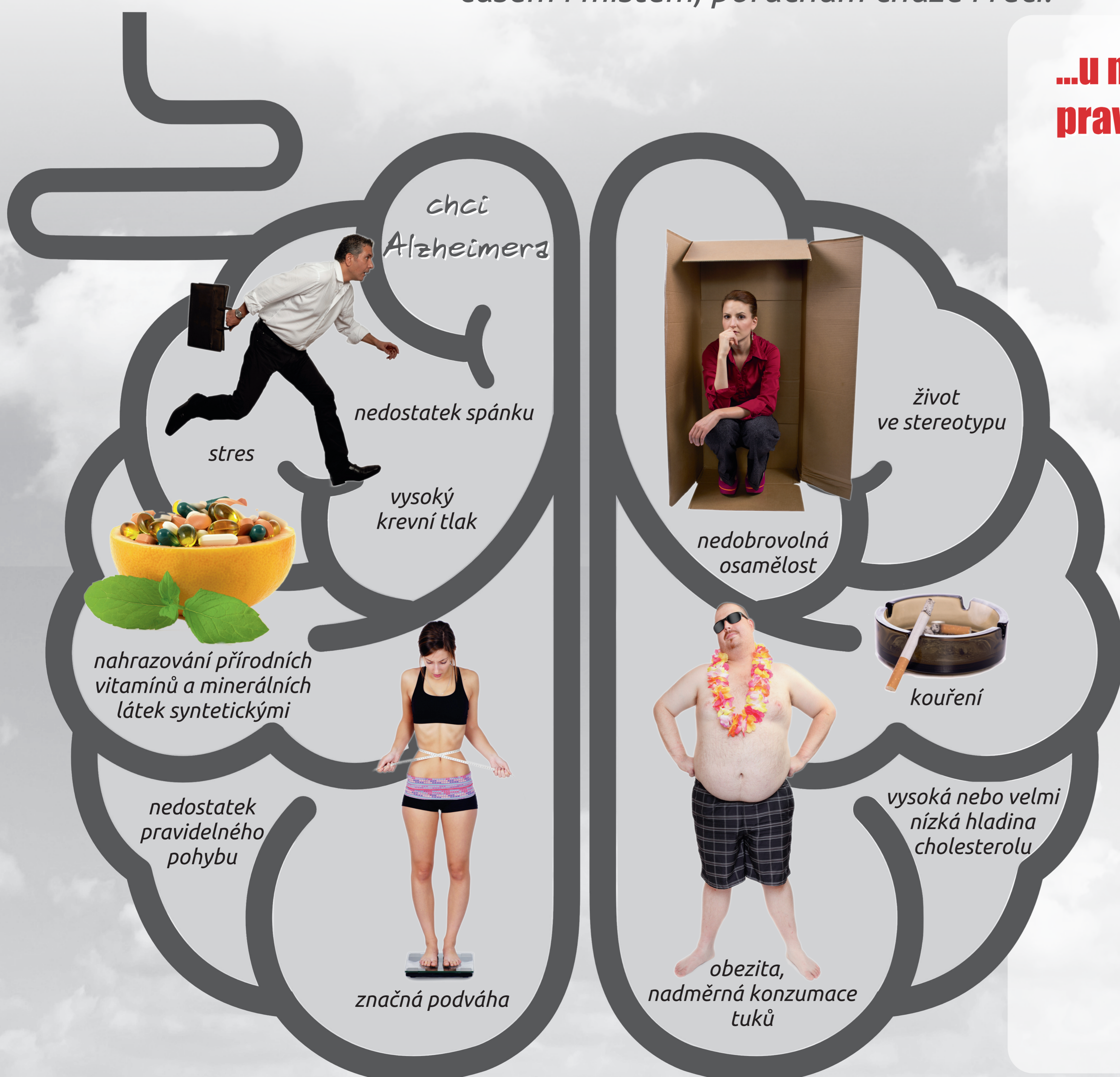
Jak se bránit samotě?

- dopřejte si každodenní procházky
- navštěvujte kurzy, kroužky, společenské akce
- propojte se s ostatními pomocí sociálních sítí
- věnujte se dobrovolnickým činnostem
- seznámte se se svými sousedy

... riziko onemocnění zvyšuje stres, který neumíme ovládnout

Není podstatné, kolik stresových situací prožíváme, ale zda je umíme správně vyhodnotit a řešit.

- problémy vnímejte jako výzvu
- stanovte si priority a plánujte (práci i odpočinek)
- nešířte nedůležité negativní zprávy, které mohou vaše okolí zbytečně stresovat
- přiměřeně relaxujte a dejte prostor svým koníčkům (nezapomínejte, že stálé válení se na posteli a před TV není vhodné hobby)



Chci být závislý na svých blízkých, kteří budou smutní, že je nepoznávám.