

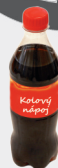
Myslíte si, že se Váš ALZHEIMER netýká? Zapomeňte na to!

Co Vašemu mozku škodí?



sladká jídla a nápoje,
cukrovinky, cukr,
tučné maso

zvýšený
cholesterol
a krevní tlak



negativní myšlenky,
vztek, žárlivost,
ztráta smyslu života

podváha:
BMI menší
než 18,5



vynechávání
snídaně
a přejídání

nečinnost,
pasivní zábava



příklady faktorů podporujících
vznik Alzheimerovy choroby



život beze změn,
radosti a přátel

dlouhodobá
nespokojenost
a úzkost

citová osamělost,
izolace od lidí



alkohol a kouření



obezita:
BMI větší než 30

méně než
6 hodin
spánku
denně

Kdy budou Vánoce?

Kam jsem to jen dala?

TO JE KOŠILE?
JAK SE OBLÉKÁ?

Kdo mi schoval brýle do lednice?

Nic mě nebaví...

Kdo jste? Moje dcera?
Já Vás neznám!

K čemu je hřeben? Na co jsou nůžky?