

# КАК СОХРАНИТЬ КОГНИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

## СЛЕДИТЕ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

АРТЕРИАЛЬНОГО  
ДАВЛЕНИЯ



ИНДЕКСОМ  
МАССЫ ТЕЛА



УРОВНЕМ САХАРА,  
ХОЛЕСТЕРИНА  
И ГЕМОГЛОБИНА В КРОВИ



Вовремя выявленные и скорректированные проблемы станут отличным подспорьем в профилактике когнитивных расстройств в будущем

# 1

# 2

## РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Сначала может быть трудно начать вести более активный образ жизни, поэтому важно найти деятельность, которая будет **нравиться вам**

Всемирная организация здравоохранения призывает использовать для движения **каждую свободную минуту!**



## «ЗДОРОВАЯ» ТАРЕЛКА

ЧИСТАЯ ВОДА



НЕНАСЫЩЕННЫЕ  
ЖИРЫ



СОКРАЩАЕМ  
СОЛЬ И САХАР



Пусть половину вашей тарелки занимают овощи, то есть **клетчатка**, а другую половину делят медленные углеводы и белок

# 3

# 4

## СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА



ПОСТАРАЙТЕСЬ  
ЛОЖИТЬСЯ  
СПАТЬ В ОДНО  
И ТО ЖЕ ВРЕМЯ



СПИТЕ 7-9 ЧАСОВ



## НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА И НОВЫЕ ЗНАНИЯ

ДЕЛАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ  
ГИМНАСТИКУ ДЛЯ МОЗГА



ИЗУЧАЙТЕ  
ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ



ПОСЕЩАЙТЕ КРУЖКИ,  
МАСТЕР-КЛАССЫ, КУРСЫ



Не переставайте **посещать** различные кружки, групповые занятия и обязательно **поддерживайте связь** со своими близкими!

# 5

# 6

## СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС РАБОТЫ И ОТДЫХА



ПОПРОБУЙТЕ  
МЕДИТАЦИЮ



СНИЖАЙТЕ  
УРОВЕНЬ СТРЕССА



ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ  
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

