

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ALZHEIMER

fundación
pasqual
maragall

CONTROLAR LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Hay que recordar que lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro.

diabetes
tabaquismo
hipertensión



colesterol
obesidad

DIETA SALUDABLE



Llevar una dieta variada y equilibrada,

como la dieta mediterránea, que incluya alimentos como aceite de oliva virgen extra, legumbres, frutos secos, fruta, verdura, pescado...

EJERCICIO FÍSICO

Caminar y mantenerse activo es fundamental

Siempre adaptando la actividad a las características de la persona.



MENTE ACTIVA

Ofrecer retos a la mente

favorece nuestra reserva cognitiva,

es una excelente forma de estimulación cerebral y resulta clave para nuestro bienestar.



VIDA SOCIAL

Relacionarnos con otras personas

nos ayuda a mantener las conexiones neuronales activas y resulta clave para nuestro bienestar.

