

Для здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить профилактические осмотры. 🧠🩺

Что поможет сохранить здоровье мозга?

1. Сбалансированная диета. Жирная рыба, черника, орехи и листовая зелень полезны для мозга. Кофе — отличный нейропротектор, как и зеленый чай. 🍵

2. Сон. Не высыпаясь, вы лишаете головной мозг отдыха, необходимого для восстановления. Пока вы спите, мозг сохраняет новые знания и избавляется от вредных токсинов.

3. Постоянное изучение чего-то нового помогает мозгу оставаться восприимчивым к новой информации. 🧠

4. Здоровое и регулярное социальное взаимодействие жизненно необходимо для работы мозга. 🤝

5. Еще один способ сохранить здоровье мозга — физические упражнения. Они улучшают кровообращение, снимают стресс и помогают крепче спать. 🚴

6. Исключите зависимости. Крайне вредны для работы головного мозга различные психоактивные вещества: табак, алкоголь, наркотики.