

8 MODI PER NUTRIRE

IL CERVELLO

E MANTENERLO ALLENATO



QUANTE VOLTE TI FERMI E PENSI AL TUO CERVELLO? O QUANTOMENO HAI MAI PENSATO CHE GLI SERVIREBBE UNA REVISIONE OGNI TANTO?

ECCO COME FARE:

- 1 SII CURIOSO**
Invece di prendere tutto come fosse "oro colato", abituati a fare domande su ogni cosa.
- 2 ESERCITATI REGOLARMENTE**
Attività motorie e mentali aiutano a migliorare le funzioni cognitive.
- 3 CAMBIA LE TUE ABITUDINI**
Quando sperimenti qualcosa di nuovo, stimoli il tuo cervello.
- 4 ALLENA LA MEMORIA**
Anche la memoria ha bisogno di allenamento...!
- 5 PENSA POSITIVO**
Stress e ansia uccidono i neuroni del cervello.
- 6 MANGIA SANO**
La dieta ha un enorme impatto sulle funzioni cerebrali.
- 7 LEGGI UN LIBRO**
Leggere è molto utile per stimolare l'immaginazione.
- 8 RIPOSATI**
Dormire è come un piccolo percorso detossificante.

RICORDA che...

Attraverso l'apprendimento il nostro cervello cambia.



Proprio come i muscoli anche il cervello ha bisogno di un regolare esercizio.

