

"Mente Sana, Cuerpo Sano"

abril 2014



MES
del CEREBRO
por una mente saludable



NUESTRA SOCIEDAD DE NEUROLOGÍA, PSIQUIATRÍA Y NEUROCIROLOGÍA

Recomienda:

➤ Diabetes, Hipertensión y Colesterol Alto

***Controle periódicamente su Presión Arterial** esto le permitirá prevenir accidentes vasculares y por consiguiente trastornos de memoria.

***Controle la Diabetes.**

***Ponga atención en su Colesterol.** El Colesterol alto daña su Cerebro.

➤ Alimentación Saludable

Consuma frutas y verduras, prefiera pescados y carnes blancas. Legumbres, cereales, aceite de oliva, maní y nueces. Evite las grasas, la sal y carnes rojas.

➤ Momentos de Bienestar

Júntese con amigos a conversar, haga cosas que le gusten, comparta momentos felices, vaya al cine, lea un libro... Su cerebro se lo agradecerá !

Páselo bien !! Ríase !! La Felicidad y la Alegría son signos de Buena Salud.

> Haga Ejercicio

Idealmente 3 veces por semana 30 minutos diarios. Una caminata, andar en bicicleta, nadar, jugar a la pelota, bailar, salir a trotar, etc...

> No Fume

Las arterias de su cerebro se dañan con el cigarrillo. Y si éstas se dañan, dificulta el pensamiento. Para tener buenas ideas es necesario que su cerebro esté sano.

> Mídase con el consumo de Alcohol

Si bebe mucho, su memoria se irá dañando y su mente no pensará bien. Si a Usted le gusta mucho el alcohol, beba máximo 2 tragos al día (Un trago es una lata de cerveza, una copa de vino un combinado suave) y luego absténgase 2 días de la semana sin beber nada de alcohol.



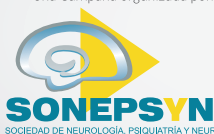
Cuide su Mente para que su Vejez sea un momento agradable en el que siga disfrutando de su Vida.

abril 2014



MES
del **CEREBRO**
por una mente saludable

Una Campaña organizada por:



Nuestros Auspiciadores:



Bristol-Myers Squibb



Instituto
de la Felicidad
Coca-Cola

MALLPLAZA
Hay vida en tu plaza

Para mayor información visítanos en www.sonepsyn.cl