

5 ključnih preporuka za očuvanje mentalnog zdravlja i zdravlja mozga

01

Održavaj redovitu tjelesnu aktivnost

Fizička aktivnost potiče stvaranje neurotrofina (npr. BDNF) koji su ključni za pamćenje, koncentraciju i mentalnu vitalnost. Redovno kretanje pomaže usporiti starenje mozga.

02

Njeguj mozak kroz „brain fitness“ – nove aktivnosti, učenje, mentalne izazove

Mozak ostaje plastičan i moguće ga je „držati u treningu“ kroz učenje, nove hobije, mentalne vježbe; to pomaže očuvanju kognitivnih funkcija i smanjuje rizik od kognitivnog pada

03

Prakticiraj zdravu prehranu i brini o cirkulaciji

Uravnotežena prehrana, kontrola čimbenika rizika (tlak, debljina, kolesterol), manjak štetnih navika — sve to pomaže zdravlju mozga te smanjuje rizik demencije ili moždanih oboljenja.

04

Održavaj društvene veze i socijalnu uključenost

Socijalna interakcija, komunikacija i sudjelovanje u zajednici pružaju poticaje mozgu, sprječavaju izolaciju i doprinose emocionalnoj i mentalnoj dobrobiti.

05

Upravljaš stresom i osiguraj kvalitetan odmor / san

Kronični stres i loša rutina mogu negativno utjecati na mozak; upravljanje stresom i dobar san pomažu očuvanju psihičkog zdravlja i kognitivnih sposobnosti.

