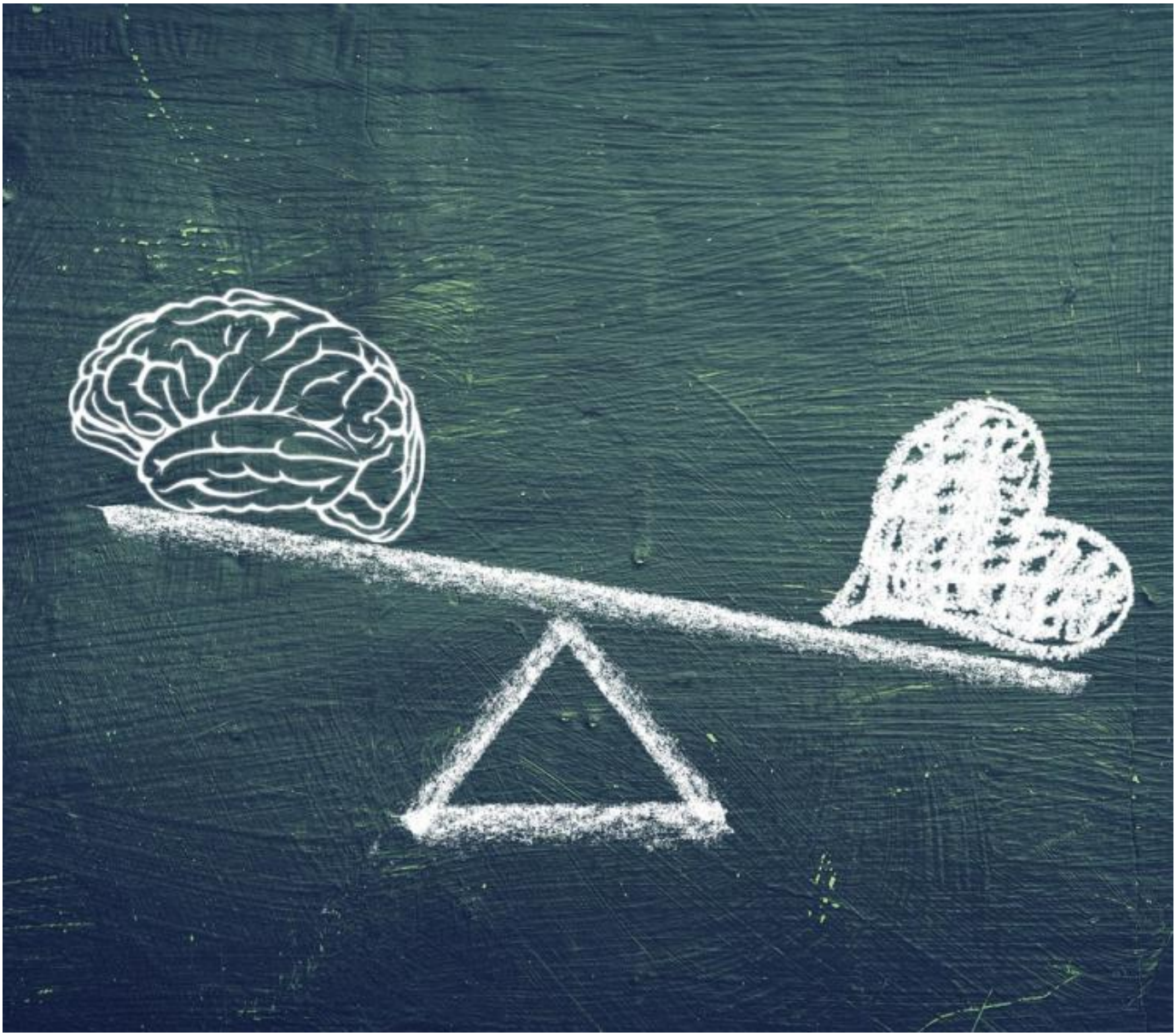
„Środa z Profilaktyką” w temacie dbania o mózg



„Środa z Profilaktyką” w temacie dbania o mózg

Data publikacji
19.07.2023 13:18

Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z

dbaniem o mózg.

Mózg jest organem, który steruje naszym organizmem. Styl życia, jaki prowadzimy ma wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie.

Warto zadbać o:

- stymulację intelektualną - krzyżówki, sudoku, gry logiczne czy naukę języków obcych,
- aktywność fizyczną – w bardziej dotlenionym mózgu powstają nowe połączenia między neuronami, zwiększając naszą zdolność koncentracji,
- dietę - dzięki odpowiednio dobranej diecie można w prosty sposób polepszyć pamięć i pobudzić mózg do wytężonej pracy.

Jak odżywiać mózg?
Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia.

Co zrobić, aby zadbać o zdrowie mózgu?
Mózg jest najbardziej skomplikowanym organem, który steruje naszym organizmem. By mógł działać prawidłowo, zadbaj o niego i pamiętaj o kilku zasadach:

- badaj się – regularnie wykonuj badania kontrolne: sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie tętnicze;
- odpowiednio się odżywiaj – jedz zgodnie z zasadami zdrowego żywienia i dbaj o właściwe nawodnienie organizmu;
- ruszaj się – regularnie podejmuj systematyczny wysiłek fizyczny;
- rozwijaj się i trenuj swój mózg – rozwijaj swoje hobby i pasje, ucz się języków, czytaj książki;
- dbaj o sen – zadbaj o odpowiednią jakość i długość snu;
- unikaj używek, które mają negatywny wpływ na organizm i mózg.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

Ulotka informacyjna

Źródło: https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/jak-dbac-o-mozg-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,619.html oraz

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktykajak-dbac-o-mozg_19.07.2023_wersja-cyfrowa.pdf
Grafika: https://pixabay.com/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności