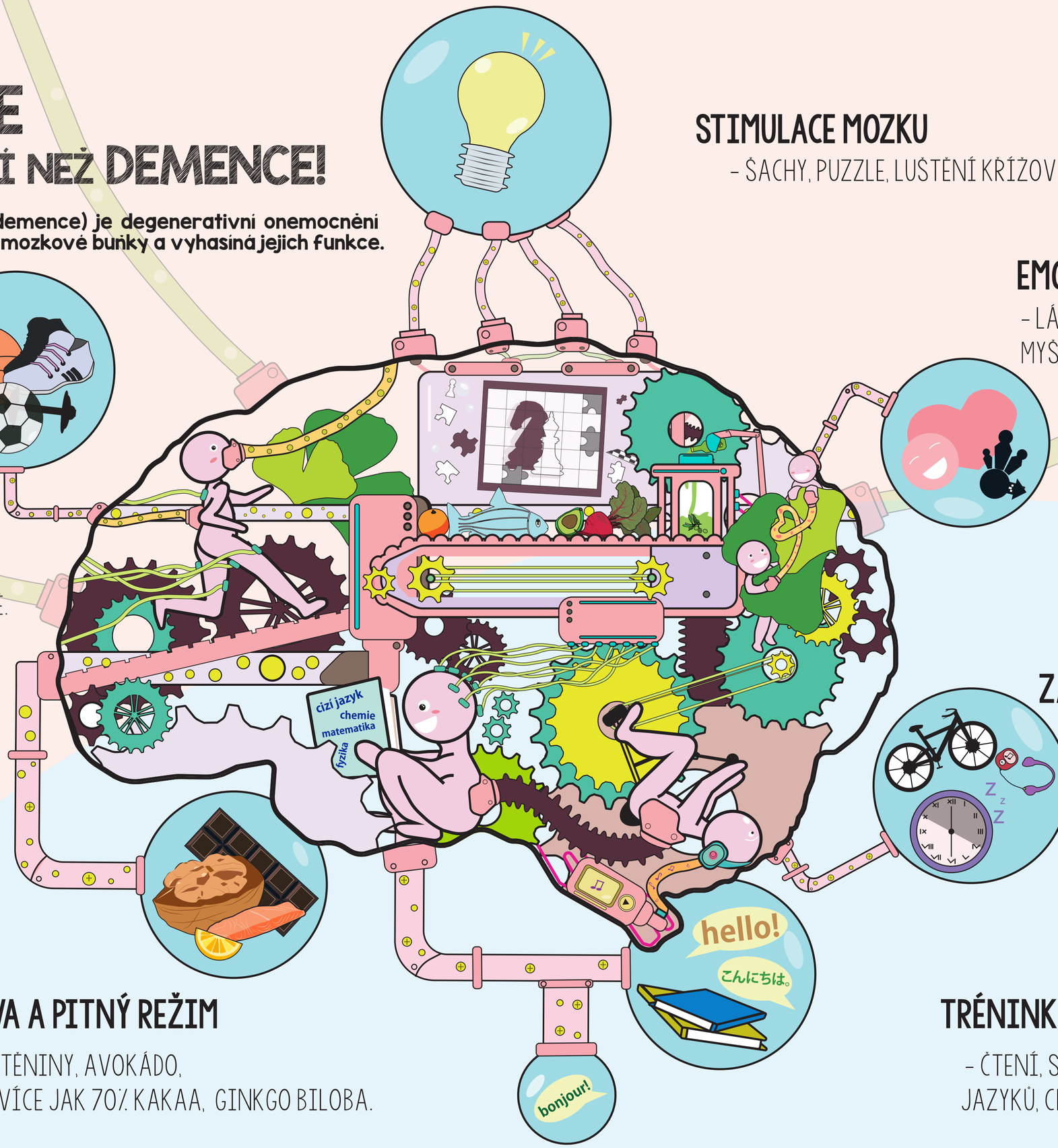
PREVENCE
JE ZÁBAVNĚJŠÍ NEŽ DEMENCE!

Alzheimerova choroba (demence) je degenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a vyhasíná jejich funkce.



STIMULACE MOZKU
- ŠACHY, PUZZLE, LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK

EMOCE
- LÁSKA, PŘÁTELSTVÍ, POZITIVNÍ MYŠLENKY, SMÍCH, KOMUNIKACE.

POHYBOVÁ AKTIVITA
- HÁZENÁ, KOPANÁ, BĚH, NEJMÉNĚ 30 MINUT CHŮZE DENNĚ.

ZÁLIBY A RELAXACE
- JÍZDA NA KOLE, SPÁNEK ALESPOŇ 6 HODIN DENNĚ, HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJE, POSLECH HUDBY.

PROSPĚŠNÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM
- RYBY, OŘECHY, LUŠTĚNINY, AVOKÁDO, KÁVA, ČOKOLÁDA S VÍCE JAK 70% KAKAA, GINKGO BILOBA.

TRÉNINK PAMĚTI
- ČTENÍ, STUDIUM CIZÍCH JAZYKŮ, CELOŽIVOTNÍ UČENÍ.

Vydal SZÚ Praha za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10743 „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“, NPZ-PPZ 2017.
Grafické zpracování Dinh Thuy Duong, škola Michael

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV
SZÚ