

PREVENCE JE ZÁBAVNĚJŠÍ NEŽ DEMENCE!

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

POHYBOVÁ AKTIVITA

- HÁZENÁ, KOPANÁ, BĚH,
NEJMÉNĚ 30 MINUT CHŮZE DENNĚ

PROSPEŠNÁ STRAVA A PITNÝ REŽIM

- RYBY, OŘECHY, LUŠTĚNINY, AVOKÁDO,
KÁVA, ČOKOLÁDA S VÍCE JAK 70% KAKAA, GINKGO BILOBA

STIMULACE MOZKU

- ŠACHY, PUZZLE, LUŠTĚNÍ KRÍŽOVEK

EMOCE

- LÁSKA, PŘÁTELSTVÍ, POZITIVNÍ
MÝSLENKY, SMÍCH, KOMUNIKACE

ZÁLIBY A RELAXACE

- JÍZDA NA KOLE, SPÁNEK
ALESPOŇ 6 HODIN DENNĚ,
HRA NA HUDEBNÍ NÁSTROJE,
POSLECH HUDBY

TRÉNINK PAMĚTI

- ČTENÍ, STUDIUM CIZÍCH
JAZYKŮ, CELOŽIVOTNÍ UČENÍ

