Nenechte svůj mozek zahálet, nebude pak mít na *Alzheimera* ani pomyšlení.

Co Vašemu mozku prospívá?

studium cizích jazyků

normální krevní tlak a hladina cholesterolu

ryby, ořechy, citrusy

dobrovolnická činnost nebo práce

celoživotní vzdělávání, navštěvování kurzů, univerzity 3. věku

příklady prevence Alzheimerovy choroby

nejméně 30 minut chůze denně

dostatek spánku: více jak 6 hodin denně

četba

společenské hry

návštěva divadel, koncertů

hra na hudební nástroje a poslech hudby

Alzheimerova choroba (lidově Alzheimer) je psychické neurodegenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a ztrácí se tak jejich funkce.

"ALZHEIMER"

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SZÚ

Projekt č. 10573 „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“ realizován z dotačního programu MZČR Národní program zdraví- Projekty podpory zdraví 2015.© SZÚ 2015

Myslíte si, že se Vás *Alzheimer* netýká? Zapomeňte na to!

Co Vašemu mozku škodí?

nahrazování přírodních vitamínů a minerálních látek syntetickými

život ve stereotypu

stres

nedostatek spánku

vysoký krevní tlak

značná podváha

Příklady faktorů podporujících vznik Alzheimerovy choroby

vysoká nebo velmi nízká hladina cholesterolu

nedobrovolná osamělost

obezita, nadměrná konzumace tuků

nedostatek pravidelného pohybu

kouření

Kdy budou Vánoce?

Kam jsem to jen dala?

To je košile? Jak se obléká?

Kdo mi schoval brýle do lednice?

Nic mě nebaví...

Kdo jste? Moje dcera? Já Vás neznám!

K čemu je hřeben? Na co jsou nůžky?