

**Aivoterveystä arkipäivää**

Kun pidät huolta aivoistasi, voit ehkäistä monia aivosairauksia.

Tee omasta aivojesi terveydestä arkipäivää.

**1.**

**Käytä aivojasi – valitse henkisesti virkistävää tekemistä**

Aivot tarvitsevat aktivointia. Mitä enemmän käytät aivoja elinaikanasi, sen paremmin voit.

**2.**

**Osallistu – mene mukaan toimiviin verkostoihin**

Sosiaalinen kanssakäyminen, läheiset ja ystävät, pitävät aivot virkeinä. Kuuntele musiikkia.

**3.**

**Sydänterveys on aivoterveyttä – verenpaine hoitoon,**

**kohonnut kolesterolipitoisuus alas, sokeriaineenvaihdunnan häiriöt hallintaan!**

Kun huolehdit sydämeestäsi, hoidat samalla aivojasi. Muista suomalainen kolmiodraama:

verenpaine, kolesteroli, sokeriaineenvaihdunta.

**4.**

**Muista monipuolinen ja terveellinen ravinto – aivoterveys rakentuu arjen valinnoista**

Noudata lautasmallia, muista kasvispainotus, marjat ja hedelmät,

syö kalaa ainakin kerran viikossa.

**5.**

**Liikunta kannattaa – ylös, ulos ja liikkeelle!**

Jos et liiku, saattaa käydä niin, ettet yllä niihin älyllisiin suorituksiin,

joihin sinulla on edellytyksiä.

**6.**

**Aivot tarvitsevat unta – unen aikana aivoissa tapahtuu koko ajan**

Unen aikana aivot käsittelevä päivän tapahtumia ja tallettavat tärkeät asiat

pitkäkestoiseen muistiin.

**7.**

**Tupakka pois! – alkoholia harkitusti, kohtuus kunniaan**

Ryhdistäydy, tiedät kyllä nautintoaineiden vaarat aivojen terveydelle. Älä leiki uhkarohkeaa!

**8.**

**Suojaa aivosi! ja muista loputkin vaaratekijät –**

**ylipaino alas ja painonhallinta ohjelmaan**

Aivot ovat kallein pääomasi, siksi niitä kannattaa suojata:

tee kodistasi ja työpaikastasi turvallinen