

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

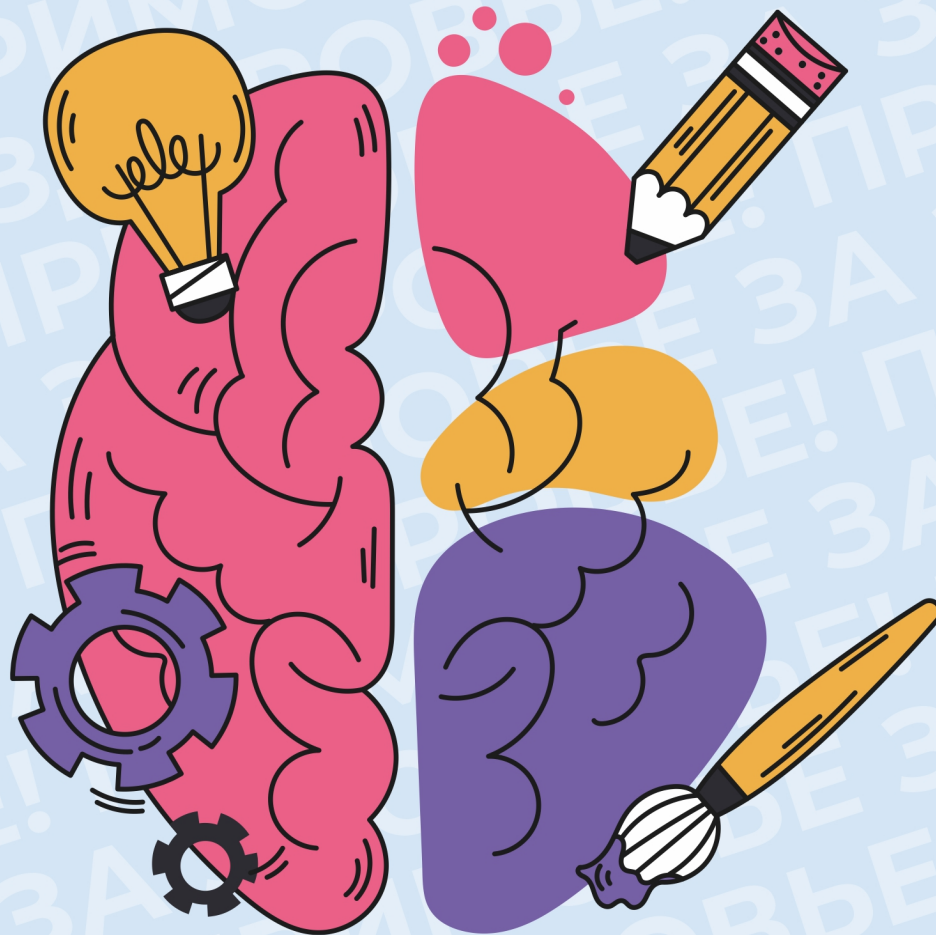
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/8



Здоровье мозга – путь к активному долголетию



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/8



**Контролируйте
артериальное давление**



не выше 140/90 мм рт.ст.)

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



3/8



**Откажитесь
от вредных привычек**



Не курите,
не употребляйте алкоголь,
откажитесь от соли и чрезмерного
употребления кофе

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



4/8



**Выбирайте
полезные продукты**



Это поможет снизить потерю
клеток мозга и сохранить
умственные способности

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

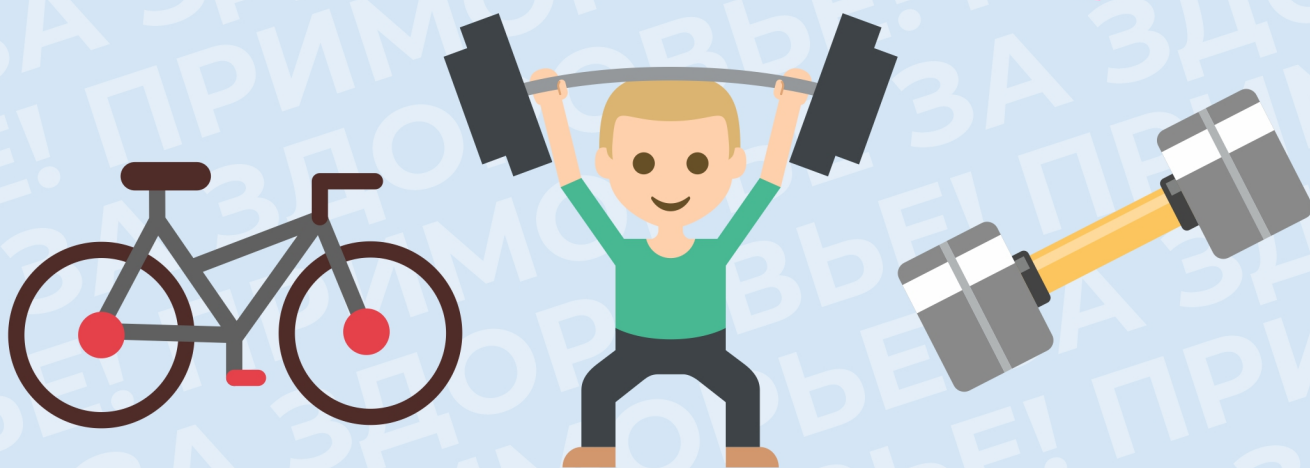
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



5/8



Больше двигайтесь



Физические упражнения улучшают кровообращение, снимают стресс и помогают предотвратить симптомы снижения когнитивных функций

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



6/8



Берегите ночной сон



Процесс очищения мозга от нейротоксинов требует времени, поэтому спать нужно 7-9 часов в сутки

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



7/8



Изучайте новое



Изучение нового языка или освоение музыкального инструмента — два мощных способа активизировать работу головного мозга

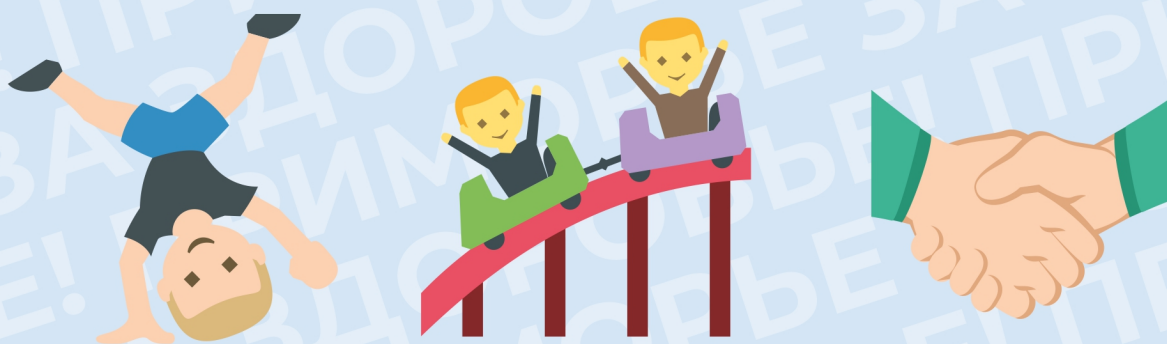
**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



8/8

**Поддерживайте активную
социальную жизнь**



Выделяйте время для встреч с семьей и друзьями. Социальные контакты стимулируют высвобождение нейрохимических веществ и помогают мозгу сохранить остроту восприятия