

5 tips: zet je hersenen op scherp

1

“KOM IN BEWEGING”

Zonder beweging ga je niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk achteruit. een half uurtje wandelen per dag maakt al een wereld van verschil.

2

“ETEN IS MEER WETEN”

Je hersenen gebruiken 20% van je ingenomen calorieën. Eet dus genoeg en gezond. Fruit, groente, vis, daar gaat de grijze massa van tintelen.

3

“SLAAP GENOEG”

Als je slaapt zijn je hersenen actiever dan wanneer je wakker bent. Zo kan te weinig slaap je leervermogen tot wel 40% verminderen.

4

“DAAG JEZELF UIT”

Stap uit je dagelijkse routine en doe eens wat nieuws. Rijd anders naar je werk, loop een ander rondje met de hond. Zoek nieuwe stimuli.

5

“SOCIALIZE ER OP LOS”

Een goed sociaal leven staat nauw verbonden met de conditie van je hersenen. Het zorgt voor een beter geheugen, beter fysiek en vertraagd ouderdom van de hersenen.

Ga voor meer informatie naar:

WWW.ERGOWERKEN.NL