

Hábitos saludables para un cerebro saludable

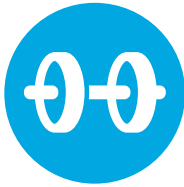


1 Nutrición

El cerebro se ve afectado negativamente por el exceso de azúcar, grasas no saludables, alto consumo de sal y bajo contenido de fibra de las malas dietas.

Consejo: intente sustituir los azúcares refinados durante 30 días y satisfaga su gusto por lo dulce con dátiles, fruta del monje o puré de manzana.

Consejo: reduzca la sal condimentando con hierbas y especias (congele las hierbas frescas en cubitos de hielo).



2 Ejercicio

La mala circulación sanguínea, el estrés oxidativo y la inflamación afectan negativamente al cerebro.

Consejo: salga a caminar. Los estudios demuestran que una caminata diaria a paso rápido de 25 minutos reduce las probabilidades de padecer Alzheimer en un 45%.



Caminata a paso rápido de 25 minutos



3 Relajarse

Los niveles alterados de dopamina y serotonina causan ansiedad y depresión.

Consejo: escriba en un diario durante 20 minutos. Examine las cosas que le causan estrés malo.

El estrés malo es definido por actividades que no tienen un propósito, no tienen una dirección clara o no resultan en victorias claras.

El estrés bueno, por otro lado, está orientado a un propósito, tiene un límite en el tiempo y produce una victoria o un éxito claro.



4 Restaurarse

Mientras duerme, su cerebro entra en un estado metabólico y de procesamiento diferente.

Consejo: acuéstese a la misma hora todas las noches durante 7 días y levántese 7 u 8 horas después. Entrene su cerebro.

El sueño reorganiza el cerebro para el día siguiente. Es la fuente de limpieza más importante para el cuerpo.



5 Optimizar

La reserva cognitiva es el almacén intelectual del cerebro que puede resistir o compensar el daño y el deterioro.

Consejo: tenga una conversación estructurada con un amigo por teléfono o, mejor aún, invítelo a caminar y hablar.

La reserva cognitiva se puede desarrollar y mantener mediante actividad mental y física durante toda la vida.

Conversación estructurada



Su Programa de Asistencia al Empleado ofrece una gran cantidad de orientación, herramientas y recursos para mantener su mente y cuerpo en forma. Contáctenos en cualquier momento para más consejos sobre aptitud mental, emocional y física.

COMPSYCH®
GuidanceResources® Worldwide

Asistencia en vivo 24 horas al día, 7 días a la semana

Llame al:

| TRS: Marque el 711

En línea: guidanceresources.com | **Aplicación:** GuidanceNowSM | **ID de la web:**

