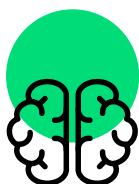
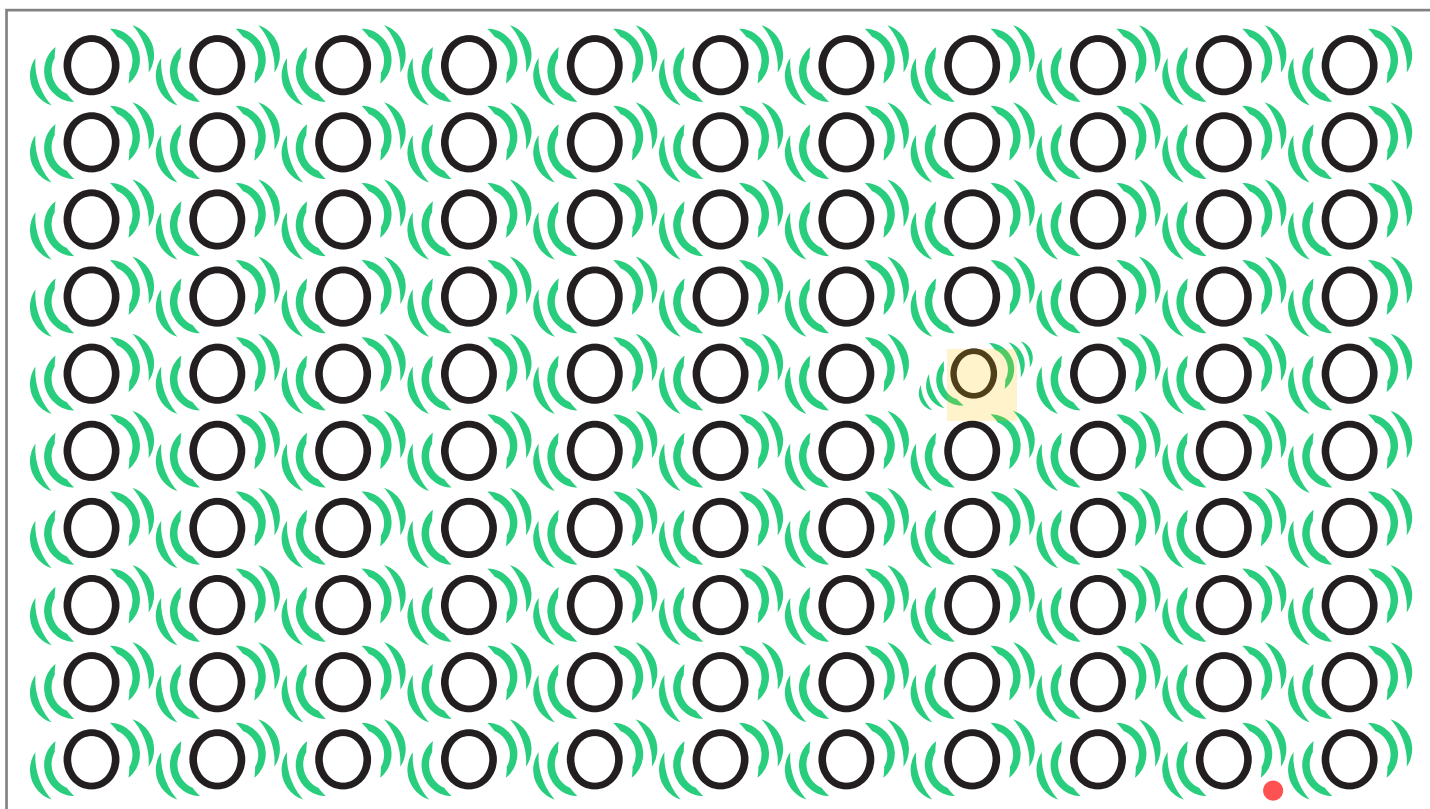


## « Полезные привычки для тренировки мозга: »



- 1 Ежемесячно прокладывать разные маршруты к привычным местам: поликлинике, дому, магазину.
- 2 Практиковать медитации.
- 3 Попробовать перебрать предметы или одежду с закрытыми глазами.
- 4 Периодически выполнять привычные действия левой рукой (или правой, если Вы левша).
- 5 Принимать пищу осознанно, наслаждаясь вкусами.
- 6 Тренировать память. Увлекаться головоломками и кроссвордами.
- 7 Считать в уме. Например, можно быстро посчитать в обратном порядке от 100 до 1 или попрактиковать обратный счет тройками: 30, 27, 24 и т. д.
- 8 Пересказывать тексты и воспоминания. Это помогает четче связывать эмоции, события, тренирует память.

## « Найдите отличающийся знак «О» »



Klimova B., Valis M., Kuca K. Cognitive decline in normal aging and its prevention: a review on non-pharmacological lifestyle strategies. Clin Interv Aging. 2017; 12: 903–910.

ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗЫВОМ К САМОЛЕЧЕНИЮ И НЕ ПОДМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Материал создан при поддержке компании «Сервье»