

¡A ESTIMULAR EL CEREBRO!

Es el órgano que nos permite pensar, sentir y actuar, y es donde se asientan multitud de acciones que generamos tanto de forma consciente e inconsciente, como el funcionamiento de los sistemas y tejidos de nuestro organismo. Su buena salud es esencial, y aquí te traemos consejos para cuidarlo como se merece.

Ejercítalo a cualquier edad:

- Dieta sana: incorporá verduras y vegetales.
- Menos azúcares y grasas, más Omega- 3.
- Evitá el tabaco y alcohol.
- Realizá al menos 30 min de ejercicio al día.
- Entrenalo diariamente (cruzadas, crucigramas, lectura, nuevos idiomas).



Recordá que si tenés una **EMERGENCIA** o **URGENCIA** te podés comunicar con:

AYUDA MÉDICA al **0800-999-3637**. Disponible las 24 hs.

En **Mar del Plata** comunicate con **CARDIO EMERGENCIAS MÉDICAS (0223) 493-2226/494-2552**.



LAMUTUAL

Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires