

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO



El bienestar de nuestro cerebro es fundamental. Un importante porcentaje de los eventos cerebrovasculares puede evitarse a través de la incorporación de hábitos saludables.

-  Controlá tu presión sanguínea.
-  Observá tus niveles de colesterol y azúcar.
-  Evitá el consumo de tabaco.
-  Mantené una dieta sana.
-  Evitá situaciones de stress.
-  Realizá actividad física regular.
-  Entrená tu cerebro (lectura, desarrollo de memoria).



LAMUTUAL

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