



**VITRA
HEALTH**



Dormir



**Comiendo
sano**



**Estimulación
mental**



6 consejos

para un cerebro sano



**Reducción
de estrés**



**Compromiso
social**



Ejercicio



¡Cuidamos de **USTED** en **SU** comunidad!

VITRA Health es una empresa que ayuda a las personas que cuidan a sus familiares en casa. Sabemos que los cuidadores enfrentan grandes desafíos, tanto en términos económicos como emocionales. A menudo no se les paga por el arduo trabajo que realizan. Nuestro objetivo es facilitar las cosas a los cuidadores y asegurarnos de que las familias puedan permanecer unidas con la ayuda que necesitan.

www.VITRAhealth.com

Comiendo sano

Mantener una dieta equilibrada con frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables es crucial para la salud del cerebro. Trate de incluir alimentos ricos en antioxidantes y ácidos grasos omega-3 en su dieta.

Dormir

Dormir de 7 a 9 horas de calidad cada noche permite que el cerebro se recupere, elimine toxinas y consolide los recuerdos. Trate de establecer buenos hábitos de sueño y un horario de sueño regular.

Estimulación mental

Desafiar a su cerebro con actividades como lectura, rompecabezas, aprender nuevas habilidades e interacciones sociales promueve la función cognitiva y ayudará a mantener su cerebro saludable.

Ejercicio

Estar físicamente activo ayuda a mejorar el flujo de sangre al cerebro y promueve el crecimiento de nuevas neuronas. Trate de hacer un mínimo de 150 minutos (alrededor de 2 horas y media) de ejercicio por semana.

Compromiso social

Mantenerse socialmente activo al conectarse con amigos, familiares y la comunidad puede ayudar a la salud del cerebro. También puede intentar participar en actividades sociales, como ser voluntario o unirse a clubes.

Reducción de estrés

Manejar el estrés es esencial para la salud general y cerebral. Pruebe técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y la participación en actividades que le brinden alegría.