

Des habitudes saines pour un cerveau en bonne santé

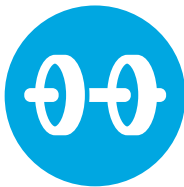


1 Nutrition

L'excès de sucre, le mauvais gras, l'apport élevé en sel et la faible teneur en fibres d'une mauvaise alimentation ont des effets néfastes sur le cerveau.

Conseil : Essayez de remplacer les sucres raffinés pendant 30 jours et sucrez-vous le bec avec des dattes, des fruits de moine ou de la compote de pommes.

Conseil : Réduisez votre consommation de sel en assaisonnant vos plats avec des herbes et des épices (congelez des herbes fraîches dans des glaçons).



2 Exercice

Une mauvaise circulation sanguine, le stress oxydatif et l'inflammation ont des effets néfastes sur le cerveau.

Conseil : Faites une promenade. Des études montrent qu'une marche rapide quotidienne de 25 minutes réduit de 45 % les risques de développer la maladie d'Alzheimer.



Marche rapide de 25 minutes



3 Détendez-vous

L'altération des taux de dopamine et de sérotonine est à l'origine de l'anxiété et de la dépression.

Conseil : Tenez un journal pendant 20 minutes. Examinez les choses qui vous causent du stress.

Le mauvais stress est causé par des activités qui n'ont pas de but, qui n'ont pas de direction claire ou qui n'aboutissent pas à des victoires évidentes.

Le bon stress, en revanche, est axé sur un objectif limité dans le temps et aboutit à une victoire ou à un succès évident.



4 Récupérez

Pendant que vous dormez, votre cerveau entre dans un état métabolique et de traitement différent.

Conseil : Se coucher à la même heure tous les soirs pendant 7 jours et se lever 7 à 8 heures plus tard. Conditionnez votre cerveau.

Le **sommeil** réorganise le cerveau pour le lendemain.

C'est la principale source de nettoyage de votre corps.



5 Optimisez

La réserve cognitive est la réserve intellectuelle du cerveau qui peut résister ou compenser les lésions et le déclin.

Conseil : Ayez une conversation structurée avec un ami par téléphone ou, mieux encore, invitez-le à une promenade et discutez avec lui.

La **réserve cognitive** peut être enrichie et entretenue par une activité mentale et physique tout au long de la vie.

Conversation structurée



Votre programme d'aide aux employés offre une multitude de conseils, d'outils et de ressources pour maintenir votre corps et votre esprit en forme. Communiquez avec nous en tout temps pour obtenir d'autres conseils sur la santé mentale, émotionnelle et physique.

COMPSYCH®
GuidanceResources® Worldwide

Assistance en direct en tout temps

Téléphone : | **Service de relais téléphonique :** composez le 711
En ligne : guidanceresources.com | **Application :** GuidanceNow™ | **Identifiant Web :**

