12 Tipps für ein gesundes Gehirn um das Demenz-Risiko zu verringern

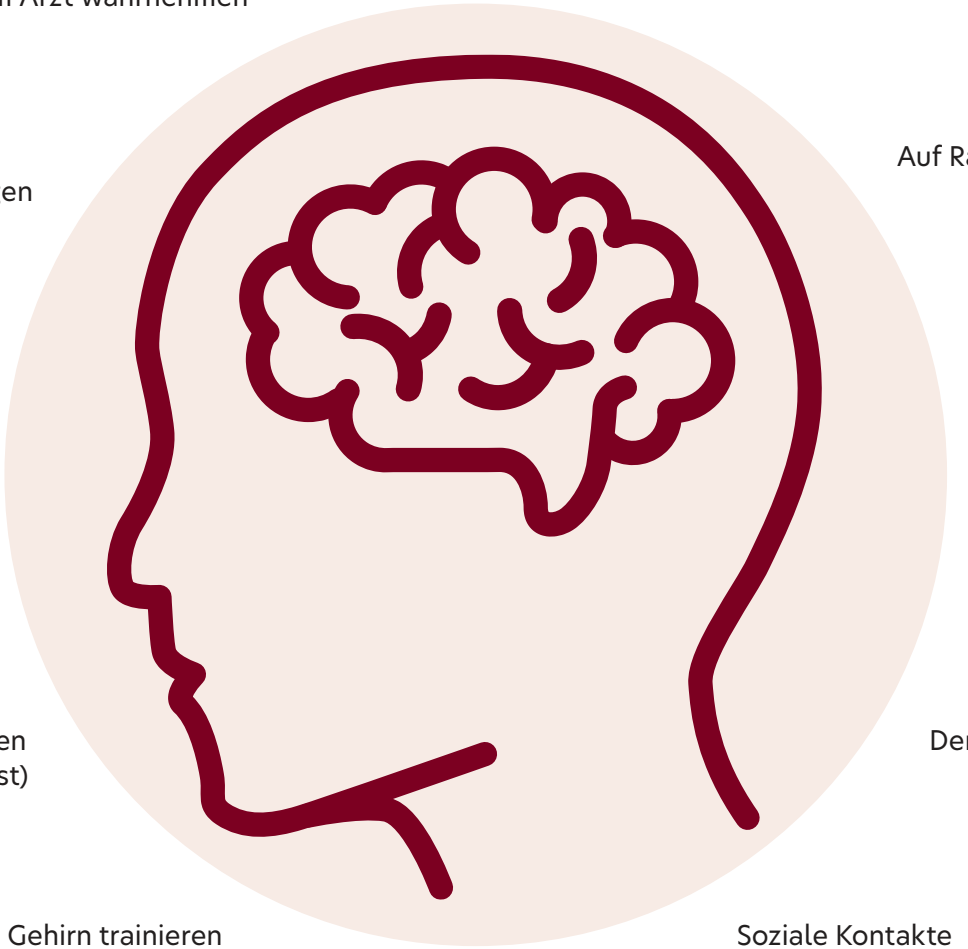
Dovida™
Mein Leben, mein Weg

Kontrolluntersuchungen beim Arzt wahrnehmen

Alkoholkonsum mässigen

Gute Versorgung bei chronischen Erkrankungen

Auf Rauchen verzichten



Regelmässig Sport treiben

Bei psychischer Belastung Unterstützung suchen

Gesunden Schlafrhythmus einhalten

Stress reduzieren

Ausgewogen ernähren (z.B. mediterrane Kost)

Den Kopf schützen

Gehirn trainieren

Soziale Kontakte knüpfen und pflegen

Kontakt: Dovida 061 855 60 50, info@dovida.ch, www.dovida.ch