

DICA 1 ESTIMULE O CÉREBRO COM ATIVIDADES DE LEITURA, PALAVRAS CRUZADAS, NOVO IDIOMA OU TOCAR UM NOVO INSTRUMENTO.

DICA 2 PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA DE TRÊS A CINCO VEZES POR SEMANA. PEDALE, CAMINHE, CORRA OU DANCE. O IMPORTANTE É SE EXERCITAR!

DICA 3 ALIMENTE SEU CÉREBRO COM UMA DIETA RICA EM FRUTAS, GRÃOS, VEGETAIS, FEIJÕES E LEGUMES, ALÉM DE NOZES E SEMENTES.

DICA 4 CONTROLE A DIABETES E A HIPERTENSÃO. OS 2 PROBLEMAS SÃO COMUNS PARA QUEM TEM MAIS DE 60 ANOS. E PODEM AUMENTAR O RISCO DE ALZHEIMER.

DICA 5 CRIE O HÁBITO DE DORMIR DE 7 A 8 HORAS RESTAURADORAS A CADA NOITE. EVITE UTILIZAR ELETRÔNICOS PERTO DA HORA DE IR PARA A CAMA.

DICA 6 NÃO FUME. NÃO CONSUMA BEBIDA ALCOÓLICA.

DICA 7 FAÇA ATIVIDADES EM GRUPO. CONVIVER COM DIFERENTES TIPOS DE PESSOAS ESTIMULA OS NEURÔNIOS A ESTABELECEREM CONEXÕES ENTRE SI.

**FAÇA PARTE DESSA CAMPANHA
E VENHA PEDALAR COM A GENTE.**

