

Tips for a Healthy Brain

Did you know making small lifestyle changes can improve your brain's health and reduce your risk of dementia?

Eat well: Eat a rainbow by adding more fruits and vegetables to your plate

Move your body: Walk, dance, garden, or ride a bike

Get some sleep: At least 7 hours is recommended

Get social: Spend time with family and friends

Challenge your brain: Do a challenging puzzle, play a game or learn a new skill

Visit your doctor regularly: Go to the doctor for regular checkups, not just when you are feeling sick. Also, don't forget to get your blood pressure and blood sugar checked and to ask for any support if you are not feeling well

Reduce your stress: Meditate, try breathing exercises like counting your breaths, or talk to a friend

Maintain healthy habits: Drink alcohol in moderation and don't smoke



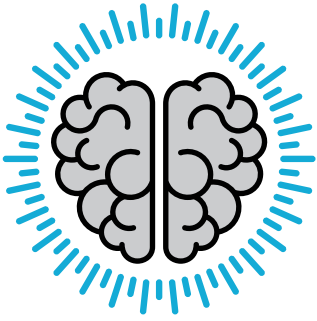
Alzheimer's
LOS ANGELES

844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org



Healthy Brain Initiative
Los Angeles

This material was produced in part with funding from the Los Angeles County Department of Public Health through an agreement with the California Department of Public Health.



Consejos para un cerebro saludable

¿Sabía que hacer pequeños cambios en su estilo de vida puede mejorar la salud de su cerebro y reducir el riesgo de desarrollar demencia?

Coma bien: Coma un arcoíris añadiendo a su plato frutas y verduras

Mueva su cuerpo: Camine, baile, trabaje en el jardín o monte en una bicicleta

Duerma bien: Se recomienda dormir por lo menos 7 horas

Sea sociable: Pase tiempo con su familia y amistades

Ejercite su cerebro: Arme un rompecabezas desafiante, juegue un juego o aprenda una nueva habilidad

Consulte con su médico con regularidad: Acuda al médico para completar chequeos regulares, no sólo cuando se sienta mal. Además, no olvide controlar su alta presión y el nivel de azúcar en la sangre y pedir ayuda si no se siente bien

Reduzca su estrés: Medite, practique ejercicios de respiración como contar sus respiraciones o platicar con un amigo

Mantenga hábitos saludables: Beba alcohol con moderación y no fume



**Alzheimer's
LOS ANGELES**

844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org



Healthy Brain Initiative
Los Angeles