

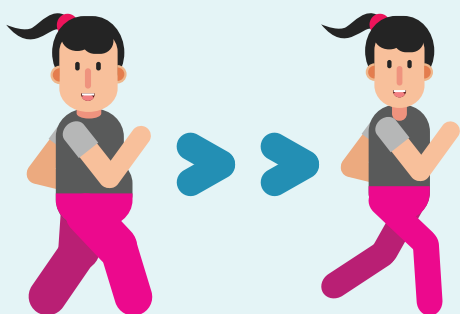
体力活动

运动有助于您的大脑健康

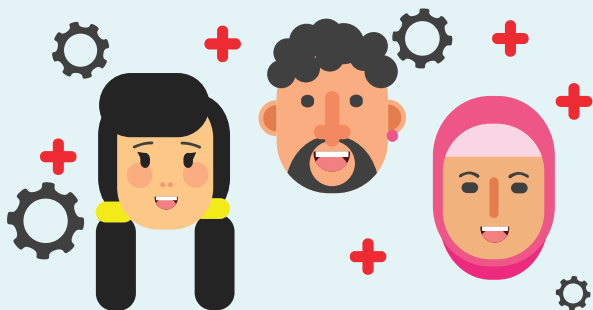
运动有助于维持记忆力和身体健康。运动促进心脏和心血管健康以及有助于调节血压和高血糖。最重要的是找到适合自己的、舒适的方式来运动，这样保持每天运动，有利于健康的方式。

运动是免费的药物！

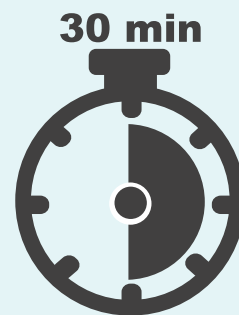
- 运动使大脑中的脑细胞增多，有助于更好的记事。运动促进血液循环和大脑中的供氧。因此让您更有活力以及能够更好的工作。
- 运动能减少很多疾病发生的风险，例如记忆力疾病、血压疾病、以及2型糖尿病。



- 运动可以控制体重。超重不利于身体和大脑的健康。
- 当您适当的运动，可以睡得更好。好的睡眠有利于记忆力和身体健康。
- 运动减轻抑郁症状。抑郁降低记忆力以及易患记忆力疾病。



- 运动可以释放压力、担心以及焦虑。



- 每天最少运动30分钟。记得多样式的运动。尝试不同的项目。各种运动都有助于大脑健康。

- 做那些您喜欢的运动。尝试不同的项目。运动要从小量开始。邀请朋友一起。一起运动更有趣。另外社交关系更利于大脑健康。



有帮助的运动项目

散步

散步是一项好的运动模式。散步有效地促进大脑的血液循环，减少记忆力疾病的风险。在野外和森林中散步可以放松以及给予好心情。



游泳

游泳锻炼有氧耐力以及肌肉张力。游泳也可以帮助控制体重，因为超重对大脑有害处。



健身房

健身房运动增加肌肉张力以及肌肉质量。良好的肌肉张力可以预防记忆力疾病以及记忆力衰退。



跳舞

大脑喜欢音乐和跳舞。跳舞可以开发大脑的不同部位。另外音乐和运动的结合创造一个好的心情。

足球

足球是一项多样式的项目，可以有效地提高身体素质。足球也是一项社交运动，可以认识其他人。大脑喜欢社交互动。



Lähteet: Kohti parempaa aivoterveysttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com