

CONSEJOS PARA UN CEREBRO SANO

¿Cuál es la Buena Noticia?

Nuestros cerebros se desarrollan cerca de 200 nuevas neuronas cada semana! Debemos desafiar continuamente estas nuevas adiciones o se producirá un error de "conectar " a las neuronas existentes y podemos declinar. ¿Cómo se logra esto?

- ♦ Mantener el cerebro desafiado a diario, incluso en pequeñas maneras.
- ♦ Participar en " Ejercicios Neurobic". Active sus receptores cerebrales con juegos para estimular el cerebro.

¿Qué son los "Ejercicios Neurobic"?

- ♦ Neurobic actividades implican una o más de sus sentidos en un contexto novedoso. Estos tipos de actividades utilizan sentidos adicionales para hacer una tarea ordinaria embotando el sentido utilizado normalmente o mediante la combinación de dos o más sentidos de maneras inesperadas. Actividades Neurobic alterarán una actividad rutinaria de un modo inesperado o inusual.
- ♦ Una actividad neurobic involucra su atención.

Ejemplos de "Ejercicios Neurobic"

- ♦ Ducharse o vestirse con los ojos cerrados.
- ♦ Cepillarse los dientes o peinarse el cabello con su mano no dominante.
- ♦ Cambie el ajuste de la alarma de radio o sintonizar un programa de televisión por la mañana que nunca se ve.
- ♦ Tomar un baño caliente con una variedad de estímulos sensoriales como aceites de baño aromáticas, esponjas vegetales, exfoliantes corporales, velas, música, etc.
- ♦ Leer con su pareja. Con frecuencia, cambia quién es el lector y quién es el oyente.
- ♦ Pruebe una ruta diferente a un destino familiar.
- ♦ Abre las ventanas cuando manejas para oler y escuchar el entorno.
- ♦ Tome descansos del cerebro mientras que hace las tareas de rutina; camina para 10-15 minutos; hacerse un batido de frutas.
- ♦ Probar nuevas cocinas étnicas; Compras en un mercado étnico.
- ♦ Visitar un mercado de agricultores.
- ♦ Hacer tareas matemáticas en papel en lugar de en una calculadora.
- ♦ Cantar, bailar , escuchar diferentes tipos de música.
- ♦ Aprende un nuevo lenguaje; aprende el lenguaje de signos.
- ♦ Mantenerse físicamente activo y probar nuevos métodos de actividad.
- ♦ No permita que las oportunidades para interactuar con la gente ser sustituidos por máquinas. Chatear con un amigo en lugar de ver la televisión.