

Jak możesz za dbać o swój mózg?

ćwicz sztukę
uważności

WYKONUJ JEDNĄ RZECZ
W JEDNYM CZASIE

wyłącz media

ZRÓB SOBIE PRZERWĘ OD
TELEFONU, KOMPUTERA, TV -
TO ROZPRASZA TWOJĄ UWAGĘ

ruszaj się

AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA NA
POWIETRZU
DOTLENIA MÓZG

zdrowo się
odżywiaj

TO, CO JESZ
OŻYWIA
CAŁE TWOJE CIAŁO

śpij tak,
żeby się wyspać

MÓZG POTRZEBUJE
ODPOCZYNKU. SEN TO
CZAS NA PORZĄDKOWANIE
NOWYCH INFORMACJI

rozwijaj
swoje pasje

MÓZG CHĘTNIE SIĘ
UCZY TEGO, CO LUBI

ćwicz umysł

CZYTAJ, ROZWIĄZUJ
ŁAMIGŁÓWKI, LICZ
W PAMIĘCI

