

Сначала может быть трудно начать вести более активный образ жизни, поэтому важно найти деятельность, которая будет **нравиться вам**

Пусть половину вашей тарелки занимают овощи, то есть **клетчатка**, а другую половину делят **медленные углеводы и белок**

Вовремя выявленные и скорректированные проблемы станут профилактикой когнитивных расстройств в будущем

**Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗЧР**



**КАК СОХРАНИТЬ КОГНИТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**Не переставайте посещать различные кружки, групповые занятия и обязательно поддерживайте связь со своими близкими!**

