Prenez soin de votre cerveau

Mangez sain

- Pas trop
  - de graisse
  - de sucre
- manger varié
  - viande
  - légumes
  - fruits
  - pâtes
- Boire de l'eau en suffisance

Exercer votre cerveau

- Apprendre une nouvelle langue
- S'engager dans une nouvelle discipline
- Apprendre un poème par jour

Faites de l'exercice physique

- La vie sédentaire est dangereuse
- Marche
  - 2 à 3 fois par semaine
- Gymnastique
- Quittez votre chaise régulièrement

Reposez-vous

- Dormir suffisamment
- S'accorder des pauses entre les session
  - d'étude
  - de travail
  - méthode Pomodoro

Marco Bertolini

CC BY SA