



# ZDRAVÝ MOZOG



## ČO ROBIŤ A ČO NEROBIŤ



### EMÓCIE A VZŤAHY

sociálne vzťahy  
kvalitný emocionálny  
život  
zdieľanie skúseností  
učenie druhých



### AKTÍVNY ROZVOJ

učenie sa nových vecí  
nové podnety  
nové skúsenosti  
nové zážitky  
primerané výzvy



### ZDRAVÝ PRÍSTUP

zdravá strava  
hodnotný spánok  
fyzické cvičenia  
fyzické zdravie  
prevencia a  
starostlivosť o zdravie



### POZITÍVNY POSTOJ

pozitívne mentálne  
predstavy  
vd'ačnosť, meditácia  
eliminovanie  
negatívnych  
myšlienok



### POŠKODZOVANIE

zranenia mozgu  
drogy a alkohol  
obezita  
fajčenie  
toxíny v prostredí



### NEAKTIVITA

nedostatok cvičenia a  
pohybu  
vysoký krvný tlak  
cukrovka  
duševná neaktivita



### STRES A NEGATIVITA

negatívne myšlienky a  
stres  
dnešný "štandardný"  
životný štýl  
nedostatočné  
sociálne vzťahy



### SEBA-DEŠTRUKCIA

zlá - "štandardná"  
strava  
nedostatok, málo  
svetla  
cukor - je návykový  
ako kokaín