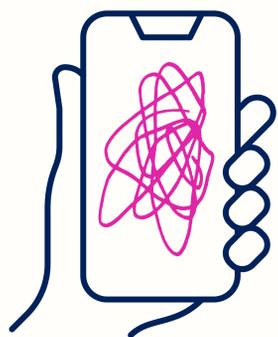
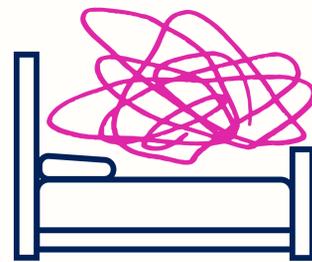


# PRÉSERVEZ LA SANTÉ DE VOTRE CERVEAU EN 5 ÉTAPES

## Ne négligez pas votre **sommeil**

Pour favoriser la consolidation de la mémoire et la concentration.

# 1



# 2

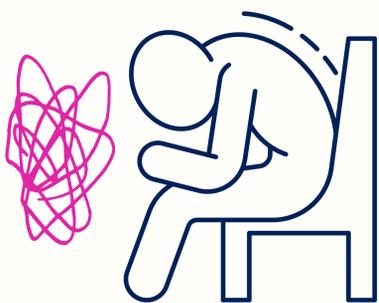
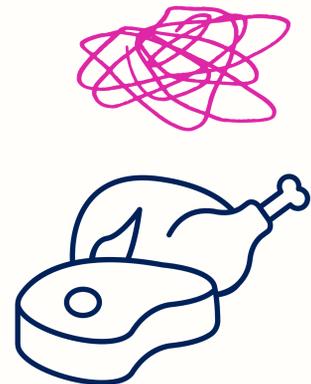
## Évitez la **surstimulation digitale**

Réduisez le temps d'écran pour éviter la fatigue cognitive.

## Ne sautez pas **les repas**

Pour maintenir un poids stable, conserver un niveau d'énergie optimal et favoriser un bien-être général, il est conseillé de ne pas sauter de repas.

# 3



# 4

## Évitez la **sédentarité**

Bougez régulièrement pour stimuler la circulation sanguine cérébrale. La marche est source de nombreux bienfaits pour la santé.

## Ne surconsommez pas de **sucres**

Pour préserver la clarté mentale et la santé cérébrale.

# 5

