**Неделя сохранения здоровья головного мозга**

**Здоровье мозга – один из ключевых аспектов здорового образа жизни. Мозг – центр нашей нервной системы, который управляет всеми функциями организма, включая мышление, движение, чувства, память.**

**Вот несколько советов, как сохранить здоровье мозга:**

**- регулярные физические упражнения. Физические упражнения помогают улучшить кровообращение и поставлять кислород и питательные вещества в мозг. Они также способствуют выработке гормонов, которые улучшают настроение и уменьшают стресс.**

**- здоровое питание. Питание, богатое антиоксидантами, витаминами и минералами, помогает защитить мозг от повреждений и улучшает его функциональность. Включайте в свой рацион овощи, фрукты, орехи, рыбу и другие продукты, богатые полезными веществами.**

**- сон. Недостаток сна может привести к ухудшению функций мозга, таких как память, концентрация и реакция. Старайтесь спать не менее 7 – 8 часов в день, чтобы ваш мозг мог отдохнуть и восстановиться.**

**- избегайте стресса. Стресс может негативно влиять на здоровье мозга, вызывая ухудшение памяти и концентрации. Попробуйте научиться управлять своими эмоциями и избегать ситуаций, которые могут вызвать стресс.**

**- мозговые тренировки. Решайте кроссворды, играйте в головоломки, учите новые языки и развивайте навыки, чтобы стимулировать работу мозга и улучшить его функциональность.**

**- избегайте вредных привычек. Курение, употребление алкоголя и наркотиков негативно влияют на здоровье мозга и вызывают повреждения нервных клеток.**