10 habitudes pour prendre SOIN de son cerveau

- Manger équilibré
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Dormir suffisamment
- Passer du temps avec les autres
- Être actif intellectuellement
- Prendre soin de sa tête
- Gérer son stress
- Eviter les substances toxiques
- Eviter les écrans avant de dormir
- Attention à l'addiction aux jeux vidéo

10 habitudes pour prendre SOIN de son cerveau

- Manger équilibré
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Dormir suffisamment
- Passer du temps avec les autres
- Être actif intellectuellement
- Prendre soin de sa tête
- Gérer son stress
- Eviter les substances toxiques
- Eviter les écrans avant de dormir
- Attention à l'addiction aux jeux vidéo

10 habitudes pour prendre SOIN de son cerveau

- Manger équilibré
- Pratiquer une activité physique régulièrement
- Dormir suffisamment
- Passer du temps avec les autres
- Être actif intellectuellement
- Prendre soin de sa tête
- Gérer son stress
- Eviter les substances toxiques
- Eviter les écrans avant de dormir
- Attention à l'addiction aux jeux vidéo