

AIVOJEN HUOLTO-OHJEET

Käytä aivojasi

- Aivot toimivat sitä paremmin, mitä enemmän niitä käyttää.
- Ajattele, pohdi, ideoi ja opettele uutta.

Suojaa aivosi

- Minimoi riskit, joissa voit loukata pääsi: käytä kypärää pyöräilyssä, urheilussa ja liikenteessä.
- Suojaa aivosi vaurioilta, älä elämyksiltä.

Säästä aivojasi

- Tupakka, alkoholi, lääkkeet ja huumeet voivat vahingoittaa aivoja.
- Muista kohtuus nautintoaineiden käytössä.

Hoida aivojasi

- Terveellinen elämäntapa on parasta aivojen hoitoa: liiku, lepää, syö monipuolisesti ja harrasta muutakin kuin työtä.
- Suhtaudu elämään myönteisesti.
- Elämä on hallinnassa, kun aivot ovat kunnossa.