¿Estas en menopausia y tienes niebla mental?

5 tips

para cuidar tu salud cerebral en esta etapa

7

INCLUYE PESCADO AZUL

- **Sardinas**
- **caballa**
- **salmón**

aportan omega-3, importante para el buen funcionamiento cerebral.

2

LLENA TU PLATO DE COLOR

Verduras y frutas aportan vitaminas, minerales y antioxidantes.

3

NO TE OLVIDES DE LAS LEGUMBRES

Nos aportan fibra, vitaminas del grupo B y otros nutrientes.

4

PRIORIZA TU DESCANSO

Dormir mal puede afectar tu atención y memoria.

5

MUÉVETE CADA DÍA

Caminar, bailar o practicar una actividad que disfrutes ayuda a cuidar tu salud cerebral

NO TODO ES CUESTIÓN DE HORMONAS

El descenso de estrógenos puede influir en la función cognitiva, pero también intervienen el sueño, el estrés y otros factores. ¡Pequeños hábitos, grandes cambios!