








Wussten Sie, dass Aktivität, eine positive Lebenseinstellung und einfache Änderungen der Lebensweise Ihre Hirngesundheit fördern können?

Top Tipps für die Hirngesundheit

-  Bewegen Sie sich
-  Suchen Sie den Umgang mit anderen Menschen
-  Legen Sie Ihr Gehirn auf den Prüfstein
-  Lernen Sie, Stress zu bewältigen, fühlen Sie sich jung und denken Sie positiv
-  Ändern Sie Ihre Lebensweise, um das Gehirn zu schützen

HelloBrain.eu vermittelt Ihnen auf leicht verständliche Weise Informationen über Hirngesundheit sowie praktische Tipps, wie Sie diese lange erhalten können.



-  facebook.com/hellobrain
-  [@HelloBrainEU](https://twitter.com/HelloBrainEU)
-  hellobrain@tcd.ie



Dieses Projekt wurde durch das 7. EU-Forschungsrahmenprogramm für Forschung, technologische Entwicklung und Demonstration mit der Finanzhilfvereinbarung Nr. 304867 gefördert