








# 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](https://facebook.com/hellobrain)

 [@HelloBrainEU](https://twitter.com/HelloBrainEU)

 [hellobrain@tcd.ie](mailto:hellobrain@tcd.ie)



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

