











# Saviez-vous que l'activité, le comportement et de simples changements de style de vie peuvent améliorer la santé de votre cerveau?

## Top Tips for Brain Health

-  Faites de l'exercice physique
-  Ayez une activité sociale
-  Lancez-vous des défis intellectuels
-  Gérez votre stress, gardez l'esprit jeune et positif
-  Adaptez votre style de vie pour protéger votre cerveau

**HelloBrain.eu** fournit des informations faciles à comprendre sur la santé du cerveau et des conseils pratiques sur la manière de garder un cerveau sain



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



Ce projet est financé par le septième programme-cadre pour des actions de recherche, de développement technologique et de démonstration de l'Union européenne, aux termes de l'accord de subvention n° 304867.