

Co mozku



PROSPÍVÁ

30 min.
chůze denně



30 min.
chůze denně

tučná jídla



tučná jídla

HRANOLKY

Co mozku



NEPROSPÍVÁ

stres



stres

normální
hodnota
krevního tlaku



normální
hodnota
krevního tlaku

SYS	120
DIA	80
pulz	70

start stop

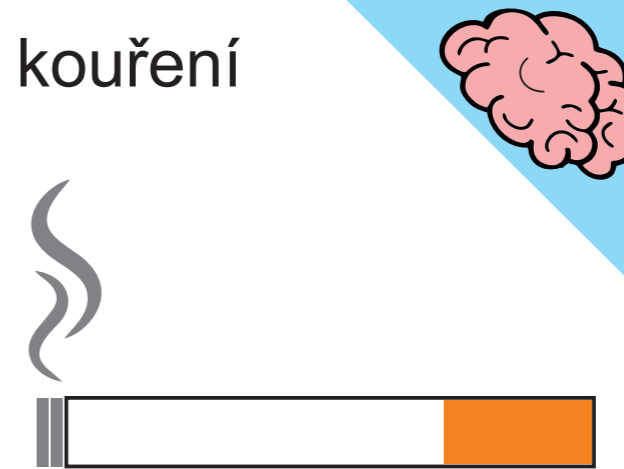
život ve
stereotypu



poslech
hudby



kouření



hra na
hudební
nástroje



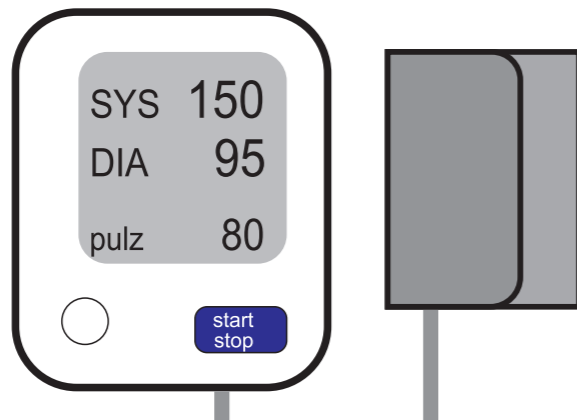
méně než
6 hodin spánku



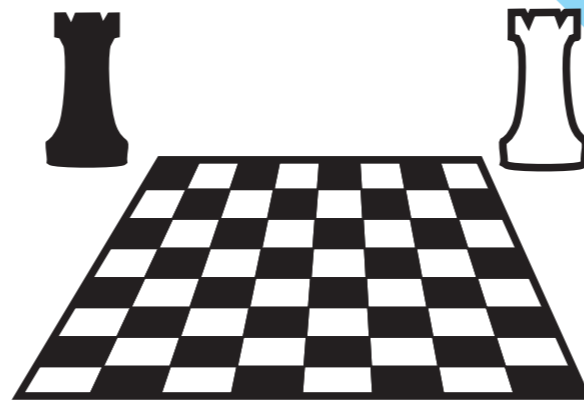
studium
cizích jazyků



vysoký
krevní tlak



společenské
hry



podváha
BMI pod 18,5



alkohol



zvýšený
cholesterol
(nad 5 mmol)



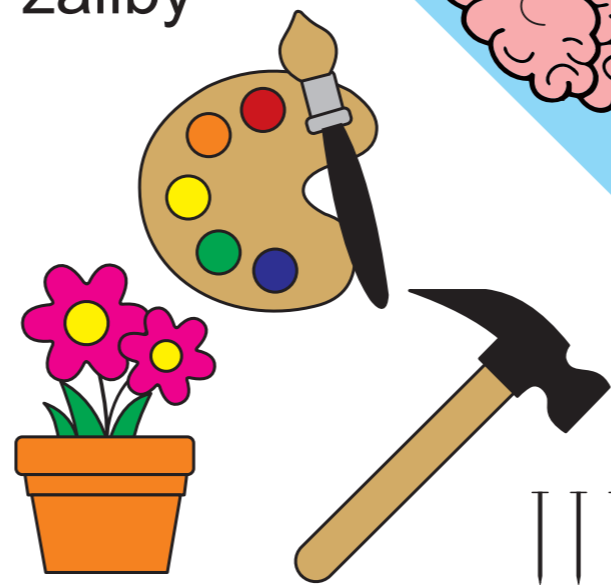
návštěva divadel,
koncertů



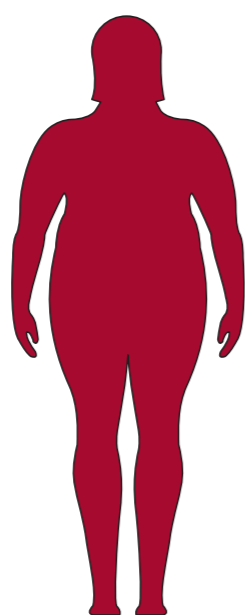
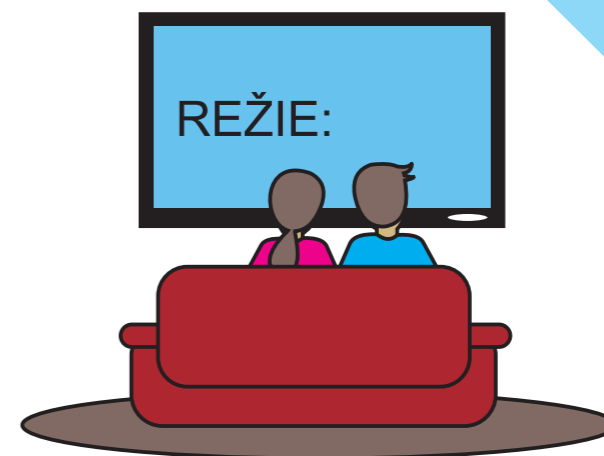
osamělost



záliby



nedostatek
pohybu



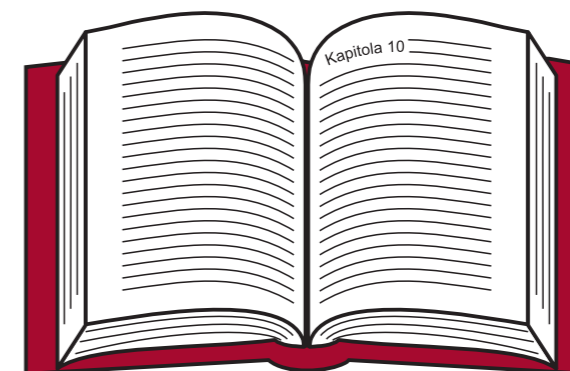
obezita
BMI nad 30



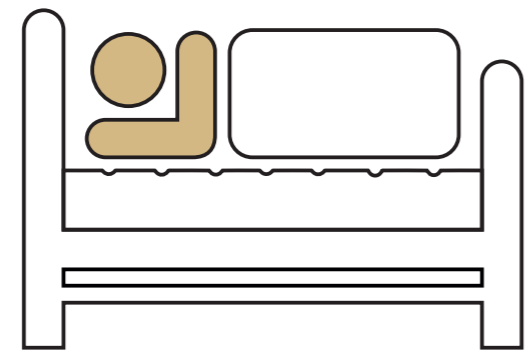
celoživotní
vzdělávání



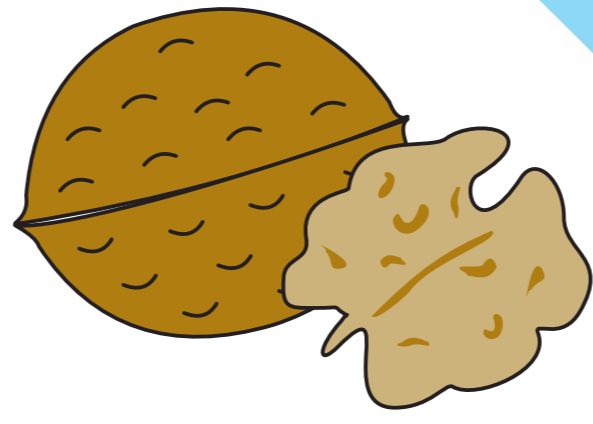
četba



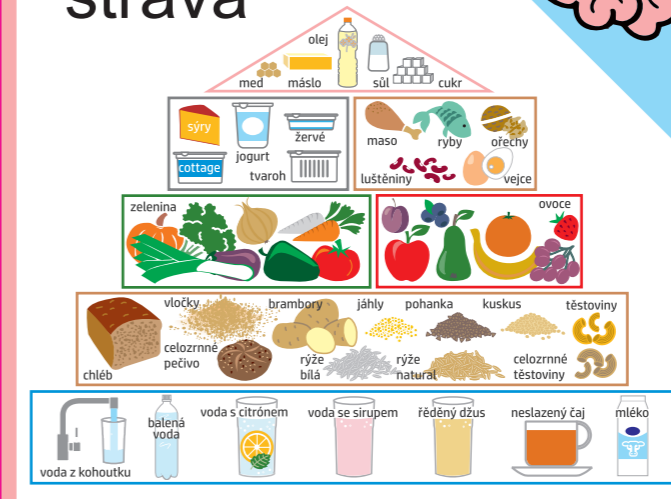
6 - 8 hodin
spánku



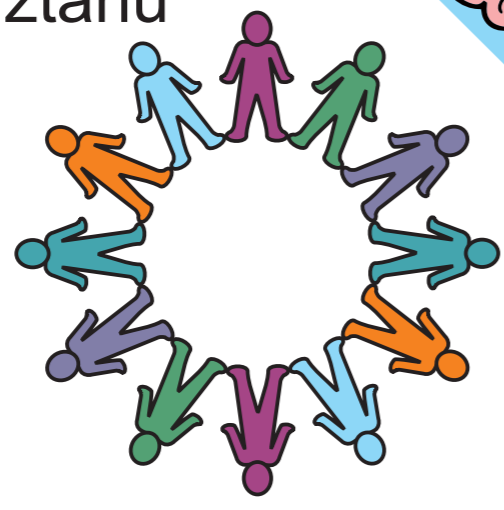
ořechy



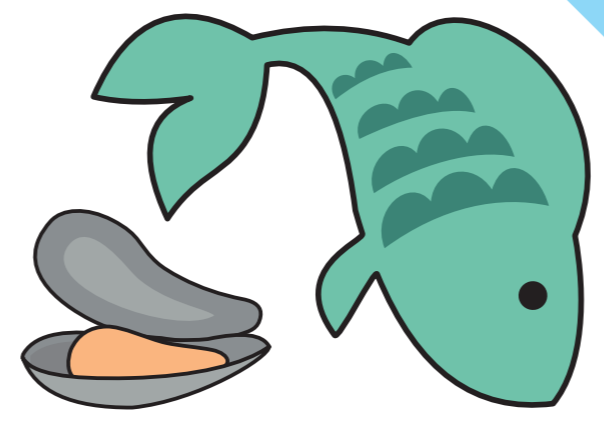
vyvážená
strava



navazování
vztahů



ryby
a mořské plody



luštění
křížovek, rébusů

