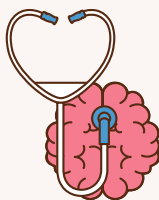




# POTENCIA TU CEREBRO



**LO QUE ES BUENO PARA EL CORAZÓN,  
ES BUENO PARA EL CEREBRO**



¡El Centro de Investigación de la Enfermedad de Alzheimer de Massachusetts (MADRC) quiere que la salud del cerebro sea una prioridad!

Sus estudios demuestran que los comportamientos saludables para el corazón pueden reducir el riesgo de desarrollar demencia. Para aprender como la dieta, el ejercicio, el sueño y las actividades sociales y mentales contribuyen a la salud del cerebro, escanee los códigos siguientes.



**DIETA**



**EJERCICIO**



**SUEÑO**



**SOCIAL Y MENTAL**



Para más información sobre la salud del cerebro, visite:

**[www.madrc.org/brain-health/](http://www.madrc.org/brain-health/)**

