

Onderzoek laat zien dat mensen die gezond leven minder vaak dementie krijgen. Wat je iedere dag doet en hoe je leeft heeft invloed op hoe fit en gezond je hersenen zijn.

In alle gevallen dementie tegengaan door onze levensstijl aan te passen kan helaas niet. Er spelen namelijk ook andere (risico)factoren een rol waar we geen invloed op hebben. Denk aan leeftijd en erfelijkheid.

Maar je kunt wel proberen om de kans op dementie zo veel mogelijk te verkleinen met een gezonde levensstijl.

Er zijn verschillende manieren om je leefstijl te verbeteren en je hersenen gezond te houden. Onderzoek laat zien dat 15 leefstijlfactoren invloed hebben op je hersengezondheid. **Welke factoren zijn belangrijk voor jou, en hoe kun je ermee aan de slag?**

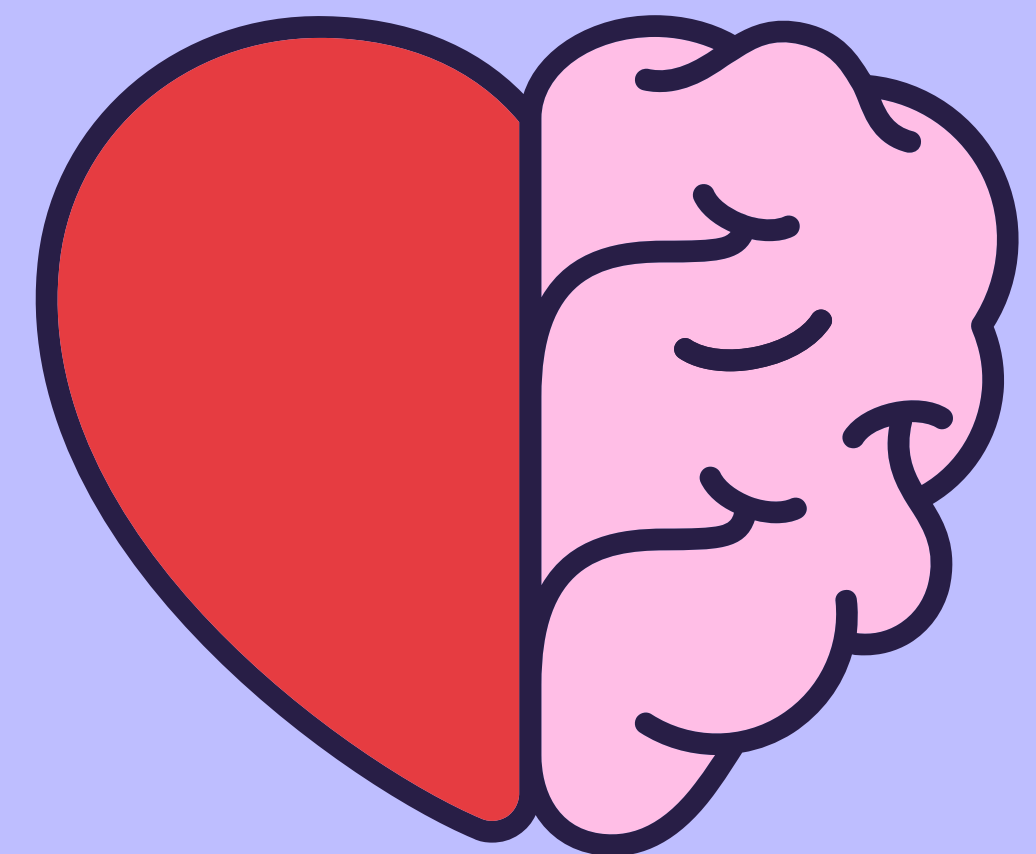
Download de gratis MijnBreinCoach app, doe de snelle test en krijg binnen 2 minuten persoonlijk advies. Zo weet je precies waar je aan kunt werken om je brein gezond te houden!



Scan de QR code en
download de gratis
MijnBreinCoach app.



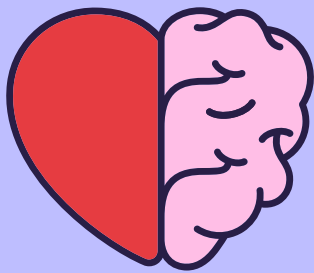
Wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen!



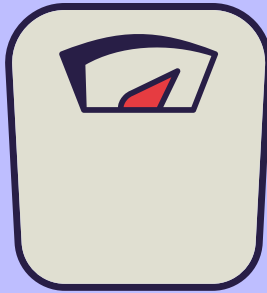
Een gezonde levensstijl
kan de kans op dementie
verkleinen.

1

Denk aan je hart-
en vaatgezondheid



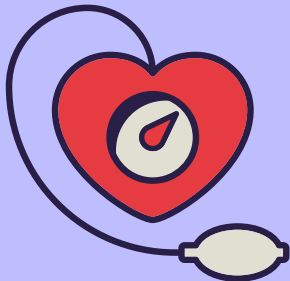
Hart- en vaatziekten



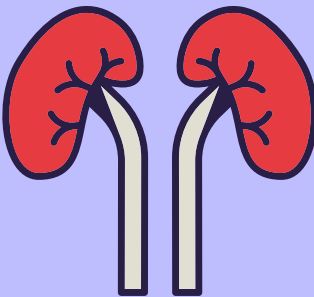
Overgewicht



Cholesterol



Hoge bloeddruk



Nierziekten



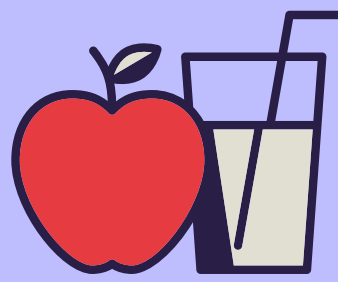
Diabetes

2

Denk aan je leefstijl



Regelmatig bewegen



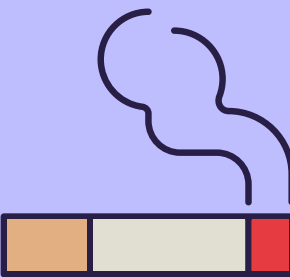
Gezond eten



Voldoende slapen



Weinig tot geen alcohol
drinken



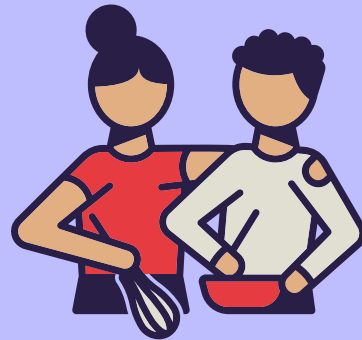
Minder of niet roken

3

Prikkel je hersenen



Nieuwsgierig blijven



Sociaal actief zijn



Gehoor



Stemming

Download nu de gratis
MijnBreinCoach app,
doe de snelle test en
krijg binnen 2 minuten
persoonlijk advies.

