

مكتمنعش **الحرف** ولكن
واحد لعبة تركيب



تبقى مهمتكم تخلّي عقلك صحي

مكتمنعش **الحرف** ولكن
واحد المرة تمشي



ديمة تحرك كتخلي عقلك صحي

مكتمنعش **الحرف** ولكن
واحد فريصة



ماكلة صحية كتخلي عقلك صحي

شنو نقدر ندي؟

هم علاقه مع الخرف ممكن يكون عند بزاف ديال الناس.

كتقلل الفرصة باش يجييك الخرف؟
واش كتعرف بأن حياة صحية

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl

الخرف

الخرف مرض خايب، مع الأسف بقى مكيناشي العلاج.
الناس للي عندهم الخرف كتكتر
روفوش بأن الحياة الصحية كتقلل الفرصة باش يجييك الخرف.

فرصة باش تنقص من الصابة ديال الخرف

من الدراسات العلمية، خرجت باللي فرصة تجييك الخرف ممكن تنقص
كل ما بيديتي فحياة صحية، كل ما كان أحسن
ماشي غير الناس اللي عندهم 50، 60 أو 70 عام اللي يقدرو ينقصو من فرصة ديال
الخرف بعيش حياة صحية.
عمرك ما تكون بكري بزاف أو معطل بزاف

” هنا هوما الدواء “ campagne

الحياة الصحية مزيينة الجسم والعقل
هنا هما الدواء ديال Alzheimer Centrum Limburg كتبين تأثير الفرصة من الخرف
إلى كانو الناس عارفين، نقدرو نعطلوالخرف أو نوقفوها

أربع نصائح لحياة صحية

بقا مهم
تعلم لغة جديدة أو هواية



كل صحي

كل من الخضار والفواكه كافي، اختيار الخبر الكامل وابتعد عن المأكولات المعالجة



تحرك كافي

حاول تمشي أو تركب الدراجة يومياً، طلع السلام مashi في الأنسسير وبقى في حركة



شنو مزيان للقلب مزيان للعقل
حافظ على ضغط الدم الوزن وسكر الدم



بهاد النصائح الصحية كتحافظ على العقل الصحي والجسم الصحي
الشرايين، السكري، السكتة الدماغية، والوزن الزائد
كتتساعد باش تبعدوا على الأمراض الخبيثة بحال أمراض القلب