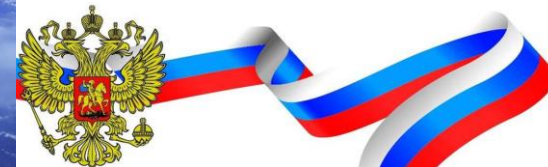


**Гранты Президента  
Российской Федерации**



**Профилактика  
преждевременного старения и  
сохранения здоровья пожилых людей  
Когнитивные тренировки**

**Дмитриева Мария Степановна**  
Главный врач ГБУЗ «СОКГБ»,  
К.м.н., врач-невролог

**Романчук Петр Иванович**  
Заместитель главного врача ГБУЗ «СОКГБ»,  
К.м.н., врач-гериатр





# Советы по улучшению работы Когнитивного мозга и рождению **НОВЫХ НЕЙРОНОВ**

1. **ЗАНЯТИЯ ТВОРЧЕСТВОМ!** Постоянное саморазвитие, совершенствование культурной личности, сохранение и увеличение потока новой информации. Слушайте советы наставника и **ВРАЧА**.
2. **ПУТЕШЕСТВУЙТЕ!** Посещайте достопримечательности Самары, всего региона и соседних областей. Установите коммуникации с природой, растительным и животным миром.
3. **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА И ГИМНАСТИКА!** Физическая активность – 10 тыс. шагов (8км.), ежедневно или 3 тыс. шагов в быстром темпе или плавание. Скандинавская ходьба.
4. **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!** Гигиена мозга и гимнастика для мозга. Обучение. Переобучение. Новая профессия. Новый язык общения.
5. **ПИТЬЕВАЯ ВОДА!** Хорошая экология, качественная и чистая питьевая вода, с повышенным содержанием микроэлементов (по требованию).
6. **ПИТАНИЕ МОЗГА!** Диетическое и лечебное питание. Нутригеномика и нутригенетика, употребление функциональных продуктов питания.
7. **СОН!** Сон не менее 7 часов (циркадианные ритмы «День - ночь»). Профилактика циркадианного стресса и бессонницы.
8. **УПОТРЕБЛЯЙТЕ СОВРЕМЕННЫЕ ГЕРОПРОТЕКТОРЫ!**
9. **ЭМОЦИИ И СТРЕССЫ!** Управление стрессоустойчивостью. Слушайте музыку: духовную, классическую, инструментальную.
10. **МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ!** Следите и контролируйте целевые показатели артериальной гипертонии и гипотонии, и другие анализы.
11. **ГОРМОНАЛЬНЫЙ СТАТУС:** андрогенов и эстрогенов (ЗГТ, МГТ).
12. **ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ:** семейные доверительные интеллектуальные нейрокоммуникации на протяжении всей жизни.