



بينما يتقدم بنا العمر، فإن نظام الحياة النشط  
التمارين المنتظمة +  
وظائف عقلية أفضل =



يتفق الخبراء على أن...

التمارين المنتظمة التي تضاف إلى نظام الحياة النشط تساعد  
أيضاً على أن يظل عقلك متيقظاً



إليك ما يمكنك فعله...

تحرك على مدار اليوم

المصعد



السلام



?

ضع خطاً ثابتاً لتحريك جسدك

15

Monday

تمارين الأيروبيكس

المائية في 8:00

ص مع فاطمة

16

Tuesday

إضافة تمارين منتظمة

أيروبيكس

ساعتان ونصف أسبوعياً  
استمتع بأنشطة أيروبيكس  
معتدلة الكثافة!

القوة

يومان أو أكثر أسبوعياً  
قم بتقوية وشد هذه العضلات



قم بالمزيد مما تحب القيام به الآن أو  
جرب شيئاً جديداً مع الآخرين



Global Council on  
Brain Health<sup>SM</sup>  
A COLLABORATIVE FROM AARP

المجلس العالمي للصحة العقلية: نموذج تعاوني مع الجمعية الأمريكية للمتقاعدين

الصلة بين العقل والجسم: توصيات المجلس العالمي للصحة العقلية بخصوص النشاط البدني:

[www.globalcouncilonbrainhealth.org](http://www.globalcouncilonbrainhealth.org)

لاتصال: نك باراكا على [nbarracca@aarp.org](mailto:nbarracca@aarp.org)

استشر طبيبك قبل بدء نظام تمارين جديد. لنصائح الصحة العقلية انظر

[www.stayingsharp.org](http://www.stayingsharp.org)

DOI: <https://doi.org/10.26419/pia.00013.006>

D20315