**NOURRISSEZ VOTRE CERVEAU**

**CONSEILS DE SANTÉ**

- Privilégiez les légumes à feuilles vertes et les
- Mangez des aliments nutritifs en quantités raisonnables
- Rincez les aliments en conserve pour retirer l’excédant de sel et de sucre
- Ajoutez du citron, des épices et des herbes plutôt que du sel
- Le fait de cuisiner à la maison favorise l’adoption d’un régime alimentaire de meilleure qualité

**BUVEZ PLUS D’EAU ET ÉVITEZ LES BOISSONS GAZEUSES**

**MANGEZ VOS CHIPS DE TORTILLA AVEC DE LA SAUCE MAIS ÉVITEZ LA TREMPETTE AU FROMAGE**

**MANGEZ DE LA SALADE ET ÉVITEZ LES FRITES**

**CUISINEZ AVEC DE L’HUILE D’OLIVE ET ÉVITEZ LE BEURRE**

**MANGEZ PLUS DE POISSON ET ÉVITEZ LA VIande ROUGE**

**EN ADOPTANT UN RÉGIME ALIMENTAIRE SAIN.**

**IL EST IMPORTANT DE MANGER CORRECTEMENT POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ CARDIAQUE ET CÉRÉbraLE!**

Les aliments que nous consommons sont essentiels au maintien de notre santé cérébrale. Découvrez comment manger intelligemment ci-dessous!

Global Council on Brain Health
A COLLABORATIVE FROM AARP

Nourriture pour le cerveau: Les recommandations GCBH pour promouvoir votre santé cérébrale; GlobalCouncilonBrainHealth.org
Personne à contacter: GCBH@aarp.org Pour plus de conseils sur la santé cérébrale, rendez-vous sur le site stayingsharp.org ;
DOI: https://doi.org/10.26419/pia.00019.004