ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA MALADIEI ALZHEIMER
21 SEPTEMBRIE 2025

Ai grijă de memoria ta astăzi, pentru amintirile de mâine!

MODALITĂȚI DE PREVENIRE

01.

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

02.

ACTIVITATE FIZICĂ REGULATĂ

03.

ACTIVITATE MENTALĂ CONSTANTĂ

04.

PROGRAM REGULAT DE SOMN

05.

EVITAREA FUMATULUI ȘI CONSUMULUI EXCESIV DE ALCOOL

06.

ACTIVITĂȚI RECREATIVE

07.

IMPLICARE SOCIALĂ

08.

CONTROL MEDICAL REGULAT

Institutul Național de Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII