

# PIENSA LO QUE COMES

## 7 alimentos para tu cerebro

Una dieta sana y un estilo de vida saludable pueden contribuir a frenar el deterioro cognitivo que se produce cuando envejecemos. Estos 7 alimentos son imprescindibles para mantener en forma tu cerebro:

01/ **Verduras de hoja verde** (acelgas, col rizada, berzas, repollo, apio, lechuga, hierbas aromáticas, espinacas o alcachofas), dos veces al día.

02/ **Pescados azules** (sardinas, atún, salmón, caballa, arenque...), ricos en ácidos grasos Omega 3. También se encuentra en las algas marinas, nueces, chía y semillas de linaza.

03/ **Frutos secos** (almendras, avellanas, piñones, semillas de girasol, calabaza y sésamo), son ricos en vitamina E. También las patatas, calabaza, papaya, aceitunas, aguacate, hojas de mostaza y albaricoques.

04/ **No te olvides de las proteínas:** mariscos, lácteos, huevos, carne de ternera, hígado, pollo, legumbres, etc. No solo protegen tus músculos. Su contenido en vitamina B también es bueno para tu cerebro.

05/ **Bayas o frutas del bosque**, tienen un alto contenido en antioxidantes e incluso han demostrado que mejoran la memoria en personas mayores.

06/ **Agua**, dos litros al día como mínimo, conforme a tu actividad, temperatura, etc.

07/ **Canela.** Tiene una acción neuro-protectora que alivia los efectos negativos sobre el cerebro de una dieta alta en fructosa y alta en grasas.

- No te olvides del ejercicio. Para el cerebro es perfecto el deporte aeróbico tres veces por semana durante 40 minutos y cuidar las horas de sueño.
- Aléjate de las neurotoxinas: elige productos de limpieza ecológicos, productos orgánicos y levadura en polvo libre de aluminio.
- ¡Desafía a tu cerebro! Haz rompecabezas, malabares, aprende un nuevo idioma...

Por Rocío Río de la Loza, Health Coach.

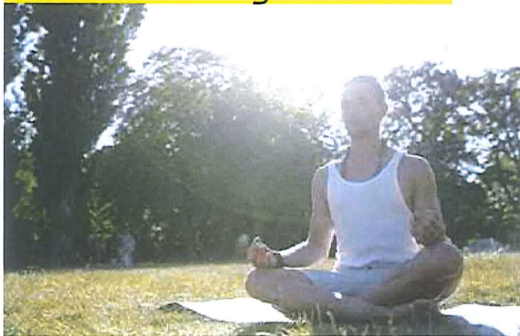


## ¡JUDO GRATIS EN MADRID!

¿Sabías que el judo es uno de los deportes más completos y equilibrados? Es perfecto para niños, pero también es una manera divertida de poner en forma tu cuerpo y tu mente tengas la edad que tengas. Si vives en Madrid, puedes probarlo de forma gratuita durante 15 días gracias a la iniciativa "Judo gratis para todos". Consulta los centros adheridos en [www.fmjudo.net](http://www.fmjudo.net)

## HAZTE SOCIO DE 100 CENTROS DEPORTIVOS

**Somuchmore llega a Madrid**



"Somuchmore" es un concepto que ya ha triunfado en otras grandes ciudades como Londres, Berlín o París. Con una sola tarjeta de socio puedes acudir a cualquier actividad en cualquier horario de todos los centros deportivos adheridos (en Madrid ya son más de 100 con ¡más de 4.000 clases semanales!). Hay de todo: yoga, fitness, baile, CrossFit, artes marciales, etc. Muy pronto también en Barcelona.

79 €/mes  
[www.somuchmore.es](http://www.somuchmore.es)

## Quando Barcelona se relaja...

### FREE YOGA BY OYSHO

El 4 de octubre vuelve a Barcelona el Free Yoga by Oysho. ¡Más de 1.000 personas haciendo yoga a la vez! Será junto a la Avenida Reina María Cristina, en Montjuïc a las 11 de la mañana. Se trata de yoga dinámico (estilo hatha vinyasa). La inscripción es gratuita.

[www.freeyoga.es](http://www.freeyoga.es)

