



# Aivoterveystä huolehtiminen

tutkijatohtori Mona Moisala, Helsingin yliopisto

- Riittävä uni
- Kasvokkainen vuorovaikutus
- Tasapainoinen ruokavalio
- Liikunta
- Mielekkäät ja monipuoliset harrastukset

Tunti ennen nukkumaanmenoa pitäisi rauhoittaa sinisiltä valonlähteiltä, esimerkiksi älypuhelimilta.