



#SaniMemorix



SaniMemorix®

Halten Sie Ihr Gehirn aktiv

Seien Sie sozial aktiv

Bleiben Sie körperlich aktiv

Ernähren Sie sich gesund

Sitzen Sie nicht zu viel

Gut für Ihr Gehirn



Seien Sie neugierig

Langfristige Beziehungen helfen



Bewegen Sie sich regelmäßig

Essen Sie viel Obst, Gemüse und Nüsse

Genießen Sie Alkohol nur in Maßen

Gut für Ihr Gehirn und Ihr Herz