5 Maneras de Agudizar su Mente

Usted conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física, ¿pero que hay de ejercitar nuestras mentes? Estas son cinco maneras de cambiar la rutina diaria para reforzar su capacidad mental:

1. **Ponga a trabajar su corazón—el ejercicio también ayuda al cerebro.**
2. **Reduzca su estrés.**
3. **Busque distintas perspectivas.**
4. **Haga del sueño una prioridad.**
5. **Desafíese con juegos de destreza mental.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/sharpenyourmind

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_06

5 Maneras de Agudizar su Mente

Usted conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física, ¿pero que hay de ejercitar nuestras mentes? Estas son cinco maneras de cambiar la rutina diaria para reforzar su capacidad mental:

1. **Ponga a trabajar su corazón—el ejercicio también ayuda al cerebro.**
2. **Reduzca su estrés.**
3. **Busque distintas perspectivas.**
4. **Haga del sueño una prioridad.**
5. **Desafíese con juegos de destreza mental.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/sharpenyourmind

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_06

5 Maneras de Agudizar su Mente

Usted conoce los beneficios del ejercicio y la actividad física, ¿pero que hay de ejercitar nuestras mentes? Estas son cinco maneras de cambiar la rutina diaria para reforzar su capacidad mental:

1. **Ponga a trabajar su corazón—el ejercicio también ayuda al cerebro.**
2. **Reduzca su estrés.**
3. **Busque distintas perspectivas.**
4. **Haga del sueño una prioridad.**
5. **Desafíese con juegos de destreza mental.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en
PacificSource.com/sharpenyourmind

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_1219_06