



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