

[www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)



# We zijn zelf het medicijn

Verklein de kans op dementie

Veel mensen weten niet dat dementie in 30% van de gevallen voorkomen zou kunnen worden door 3 leefstijl-adviezen na te leven.

- 1 Blijf nieuwsgierig
- 2 Eet gezond
- 3 Beweeg regelmatig

Wie de kans wil verkleinen begint het beste nog vandaag. Hoe jonger je begint, hoe beter het is.

[www.wezijnzelfhetmedicijn.nl](http://www.wezijnzelfhetmedicijn.nl)

Wilt u erachter komen hoe het met de gezondheid van uw hersenen is?

Download de MijnBreincoach-app van Alzheimer Centrum Limburg en doe de test.

