



Hábitos que dañan el cerebro y tu salud

Existen hábitos en la vida diaria que dañan al cerebro, prácticamente se destruyen las neuronas disminuyendo sensiblemente la cantidad de las mismas.

1. Omitir el desayuno

La gente que no desayuna tiene bajo nivel de azúcar en la sangre. Esto genera insuficiente suministro de nutrientes al cerebro causando su degeneración paulatina.

