



**Ca Ocachi Cualli**

CENTRO DE SANACIÓN

# Hábitos que dañan el cerebro y tu salud

## 10. Ejercitar poco la mente

- ✓ Practica la conversación inteligente.
- ✓ Memoriza nombres y cantantes de canciones de varias épocas.
- ✓ Conversaciones profundas o intelectuales promueven la eficiencia cerebral.

