

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

POUR BOOSTER LES NEURONES

L'activité physique régulière permet de :

COMBATTRE

L'EFFET DU VIEILLISSEMENT
CÉRÉBRAL

ENTRETENIR LA
MÉMOIRE

AMÉLIORER

L'OXYGÉNATION DU CERVEAU
grâce à la croissance des vaisseaux
sanguins

MULTIPLIER

LES CONNEXIONS NERVEUSES
entre les aires cérébrales

FAVORISER

LA RÉGÉNÉRATION
DES NEURONES



Odalia

On travaille mieux
quand on est bien