

## مغزتان را تمرین دهید



تمرین دادن مغز به همان اندازه تمرین دادن جسم اهمیت دارد، به خصوصی وقتی که دارید پا به سن می‌گذارید.

با ای اینکه حدت ذهنه ،تان ،ا حفظ کنید، به اب، تهصه‌ها عمل کنید:  
هر وقت که ممکن است، استرستان را کاهش دهید