



10 conseils pour booster sa mémoire

Nous sommes toutes confrontées à des problèmes de perte de mémoire, surtout après 40 ans ! Cela est directement lié aux phénomènes hormonaux de la périménopause. Pourtant, la mémoire est une fonction cognitive essentielle qui peut être améliorée avec certaines habitudes quotidiennes. Voici dix conseils simples mais efficaces pour stimuler votre mémoire et renforcer votre cerveau.

Les points clés à retenir :

#1 JOUER À DES JEUX DE SOCIÉTÉ

Engagez-vous dans des jeux basés sur la logique tels que Scrabble ou Sudoku pour stimuler les fonctions cérébrales.

#2 SOCIALISER

Rencontrez des gens et échangez ! Maintenir des interactions sociales peut améliorer la mémoire.

#3 SE PASSIONNER POUR QUELQUE CHOSE !

Creusez les sujets qui vous intéressent, prenez des cours, inscrivez-vous à des stages... Apprendre de nouvelles compétences renforce la mémoire.

#4 BOUGER QUOTIDIENNEMENT

Le mouvement physique est lié à la fonction cérébrale, et la coordination aide à améliorer la mémoire.

#5 INVERSER SA GESTUELLE

Utilisez votre main non dominante pour améliorer la flexibilité cognitive.

#6 PRIORISER LE SOMMEIL

On perd souvent la mémoire en cas de fatigue. Essayez d'améliorer votre temps de sommeil !

#7 RESTER SEREINE

Plus vous êtes stressée, moins vous retenez !

#8 MANGER ÉQUILIBRÉ

Incluez des aliments comme les noix, riches en oméga-3, pour booster la santé cérébrale.

#9 CONSOMMER DU POISSON GRAS

Le poisson riche en oméga-3, comme le saumon, soutient la fonction cérébrale.

#10 RESTER HYDRATÉE

Boire suffisamment d'eau aide à la concentration et à la clarté mentale.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

