

# NHỮNG ĐIỀU BẠN CÓ THỂ LÀM ĐỂ CÓ MỘT BỘ NÃO KHỎE MẠNH



Vận động thể chất  
thường xuyên



Có chế độ ăn uống  
lành mạnh



Ngủ đủ giấc



“Tập thể dục”  
cho não bộ



Chăm sóc  
cho trái tim



Đội mũ bảo hiểm



World Health  
Organization

Viet Nam