

## Gehirngesundheitsprofil (Seite 382)

Kategorie	Gesund	Grenzwertig	Ungesund	Stärke	Risiko	Beibehalten	Verbessern	Eingreifen	Priorität
Schlaf									
Stress									
sozial/mental									
Herz									
Bewegung									
Einstellung									
Gesamt									

## Gesamtplan für ein gesundes Gehirn (Seite 382)

Kategorie	Ziel	Aktion	Schritte	Zieldatum
Schlaf				
Stress				
sozial/mental				
Herz				
Bewegung				
Einstellung				

