



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



# TÓMESE UN MOMENTO PARA MEDITAR

Algunas investigaciones sugieren que la meditación cambia físicamente el cerebro y podría ayudar a:

- aumentar la capacidad para procesar información
- ralentizar los efectos cognitivos del envejecimiento
- reducir la inflamación
- reforzar el sistema inmunitario
- controlar la respuesta del cerebro al dolor
- mejorar el sueño

Patrocinado a nivel local por

