

Poprawiamy pamięć i koncentrację.

1 Trening



Według badań osoby o dobrej kondycji znacznie łatwiej i na dłużej zapamiętują informację. Regularny wysiłek fizyczny pozytywnie wpływa na naszą pamięć i koncentrację.

Rusz się a pobudzisz
do pracy mózg



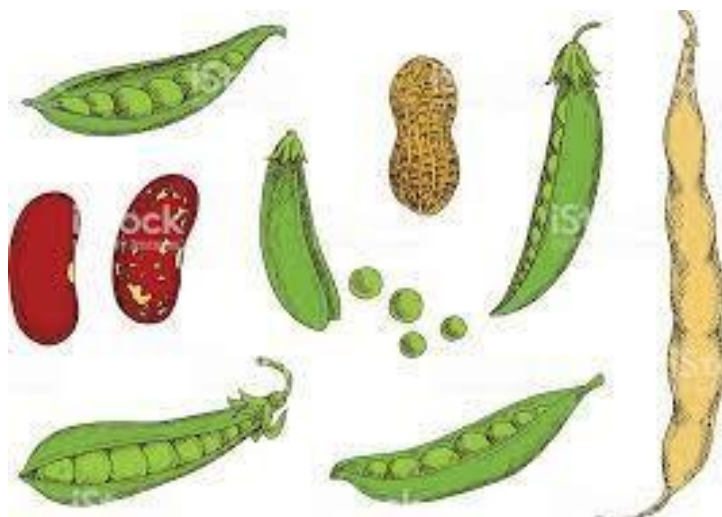
2

Węglowodany złożone

Znajdziesz je w ciemnym pieczywie, kaszach, owsiance czy

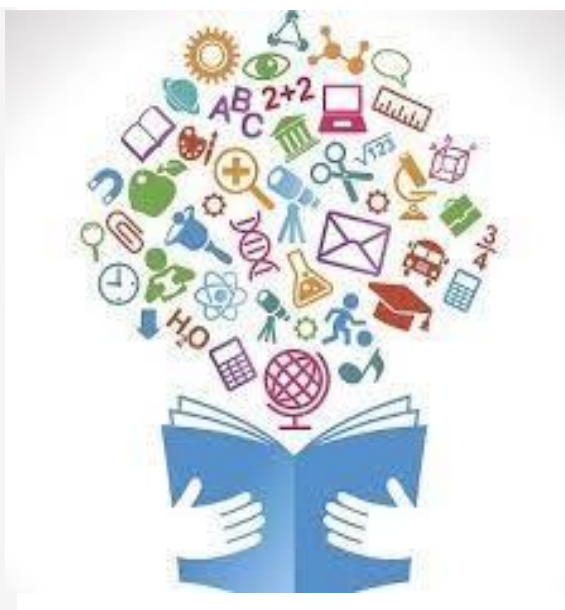


warzywach strączkowych





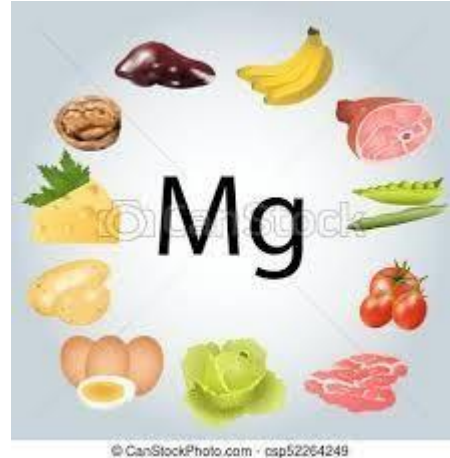
Tłuszcz nienasycone



Szczególnie ważne są nienasycone kwasy tłuszczowe omega- 3 i omega-6. Znajdziemy je w tłustych rybach morskich, oleju z Inu, pestkach słonecznika, dyni oraz orzechach. Od systematycznego uzupełniania poziomu kwasów omega – 3 zależy sprawność myślenia, zapamiętywania, kreatywność.

5 Minerality

Magnez - w produktach zbożowych, czekoladzie, kielkach zbóż, otrębach.



Potas - banany, awokado, ziemniaki, pomidory.



Żelazo - rośliny strączkowe i liściaste, orzechy, rodzynki i morele.

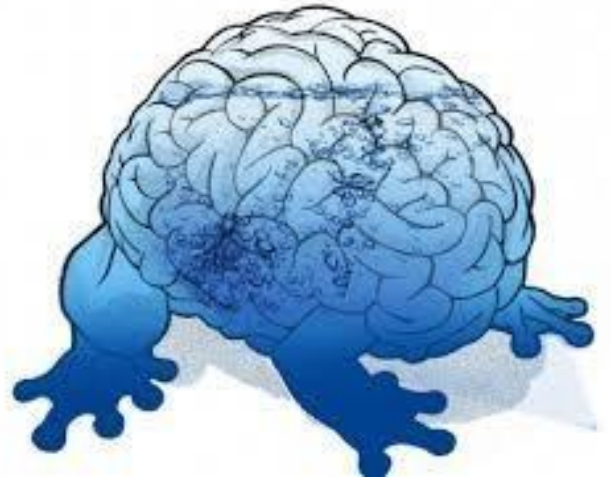
Cynk - owoce morza, kasza gryczana, ciemny ryż, pieczywo razowe, wołowina, orzechy ziemne, pestki dyni, warzywa strączkowe.





Woda

Mózg składa się głównie z wody.
To od niej zależy przewodzenie
impulsów nerwowych, czyli
szybkość i jakość myślenia.
Najlepsza jest woda niegazowana.
Warto mieć ją przy sobie przez cały
dzień.



Jaja



Stanowią one źródło niezbędnych aminokwasów oraz choliny, czyli składnika lecytyny. Ma ona duże znaczenie dla układu nerwowego - jest konieczna dla powstania neurotransmitera - acetylocholin. Cholina usprawnia myślenie, koncentrację i zapamiętywanie, zmniejsza zmęczenie. Wspomaga przenoszenie impulsów nerwowych oraz odbudowę błon komórkowych.

