

Co usprawnia pamięć i sprzyja pracy mózgu?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 22, lipiec 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 2989

- miej pozytywne nastawienie – nigdy nie mów "nie mogę", "nie uda mi się"
 - rób częste przerwy w nauce/pracy
 - odżywiaj się zdrowymi produktami naturalnymi, pozbawionymi chemii
 - pij odpowiednią ilość dobrej wody (jest niezbędna dla mózgu, ułatwia myślenie)
 - dostarczaj sobie odpowiedniej ilości witamin i minerałów, zwłaszcza magnezu
 - jedz węglowodany (mózg potrzebuje glukozy)
 - unikaj używek
-
- stale ucz się nowych rzeczy i stawiaj sobie nowe zadania pamięciowe – uczenie się nowego języka, zapamiętywanie numerów, dowcipów, szczegółów czyjegoś wyglądu
 - ćwicz wyobraźnię – czytanie książek, słuchanie reportaży radiowych i tworzenie obrazów w głowie
 - uważnie obserwuj otoczenie w każdej chwili – chłoń wszystkimi zmysłami
 - przypominaj sobie wydarzenia z przeszłości i jak największą liczbę szczegółów
 - prowadź pamiętnik i używaj przy tym rysunków i symboli
 - powtarzaj, zanim zaczniesz zapominać
 - akceptuj zmiany
 - doceniaj humorystyczną stronę życia – uczmy się tego od dzieci, które się śmieją 250 razy dziennie, podczas gdy dorośli tylko 15 razy
 - ruszaj się – uprawianie regularnych ćwiczeń fizycznych, zarówno relaksacyjnych, jak i energetyzujących, które zwiększają przepływ krwi przez mózg i usuwają z organizmu hormony stresu niszczące pamięć
 - notuj za pomocą map myśli – hasłowo, graficznie, a nie pełnymi zdaniami

Źródło: poradnikzdrowie.pl