

Co usprawnia pamięć i sprzyja pracy mózgu?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 22, lipiec 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 3306

- 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 zdaniem

Źródło: poradnikzdrowie.pl