



JAK POSTĘPOWAĆ BY POPRAWIĆ SPRAWNOŚĆ MÓZGU

Wiele możemy zrobić, aby poprawić nie tylko naszą pamięć roboczą, ale także sprawić by bardziej efektywnie funkcjonował nasz mózg. Nie ma czegoś takiego jak dobra lub zła pamięć, jest tylko wytrenowana lub niewytrenowana.

Gdy mózg działa dobrze, my dobrze żyjemy

Jak dobrze nakarmić mózg

Przede wszystkim ważna jest dobra dieta, która pozytywnie wpływa na mózg. Do pokarmów, które świetnie wspomagają funkcje mózgu należą:

orzechy włoskie
kurkuma
jaja
jagody

nasiona dyni
sardynki
olej kokosowy
awokado

ciemna czekolada
łosoś
brokuły
zielone warzywa

Walcz z negatywnymi myślami

Negatywne myśli stymulują te obszary mózgu, które odpowiadają za odczuwanie depresji i niepokoju. Pozytywne myśli wywierają na nasz mózg dobroczynny i uspakajający wpływ.

Sport i rekreacja

Ćwiczenia fizyczne bardzo pomagają mózgowi. Cokolwiek jest dobre dla twojego serca, będzie też dobre dla twojej głowy.

Grupa rówieśnicza

Osoby które Cię inspirują, motywują do wyzwań, są pozytywni. Przebywanie w takim środowisku pozwoli Ci wspiąć się na wyższy poziom. Przy nich jesteś w stanie się rozwinąć i wiele nauczyć.

Osoby toksyczne są ludźmi, którzy starają się jedynie wysssać z Ciebie energię mentalną.

Sen

Sen, to czas, w którym mózg utrwała pamięć krótko - i długoterminową. Bez wystarczającej ilości snu nasza pamięć dosłownie nie działa poprawnie . Sen jest bardzo ważny, jego niedobory mogą zwiększać ryzyko Alzheimera i demencji.

Nauka przez całe życie

Aby zachować sprawność mentalną powinniśmy uczyć się przez całe życie. Nauka nowych rzeczy i rozwój umysłu, pozwala na tworzenie się nowych połączeń nerwowych.

Stres

Przewlekły stres może siał spustoszenie w mózgu. Stres może być też dobrym bodźcem np. pomaga nam w uprawianiu sportu, ponieważ świetnie sprawdza się w „aktywaniu” naszych ciał w chwilach zagrożenia lub sytuacji wymagających wyższej dawki adrenaliny.

Chroń mózg przed urazami

Zawsze zachowaj ostrożność , aby chronić swój mózg przed ewentualnymi urazami. Kiedy trzeba np. jeżdżąc na rowerze czy motorze, pamiętaj o kasku, aby chronić swoją głowę, w razie ewentualnego wypadku. Nasz mózg jest

elastyczny, ale jest także delikatny, więc chroń go przed fizycznymi urazami.

*Nie wystarczy o czymś wiedzieć, trzeba to
jeszcze wdrożyć w życie*

E.S