

Jak poprawić 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.



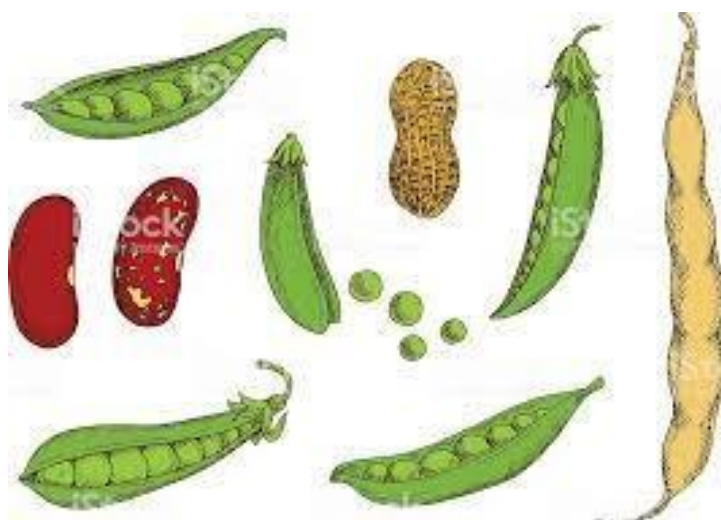
RUSZ SIĘ A POBUDZISZ DO PRACY MÓZG





Węglowodany złożone

Znajdziesz je w ciemnym pieczywie, kaszach, owsiance czy warzywach strączkowych



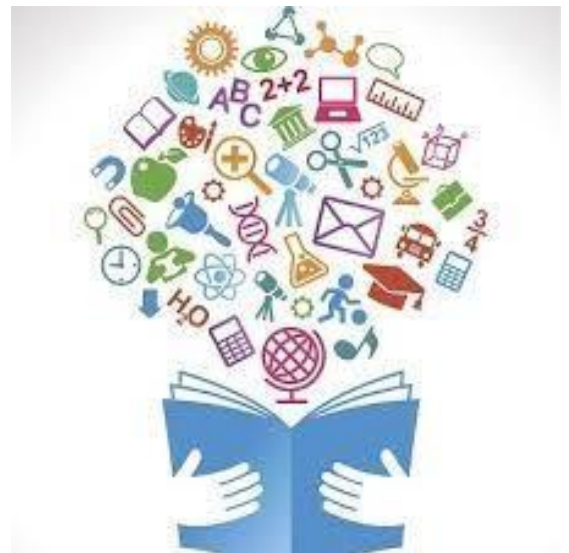
Tłuszcze



nienasycone

Szczególnie ważne są nienasycone kwasy
tłuszczowe
omega- 3 i

omega-6. Znajdziemy je w tłustych
rybach morskich, oleju z lnu, pestkach
słonecznika, dyni oraz orzechach. Od
systematycznego uzupełniania poziomu
kwasów omega - 3 zależy sprawność
myślenia, zapamiętywania, kreatywność.



4

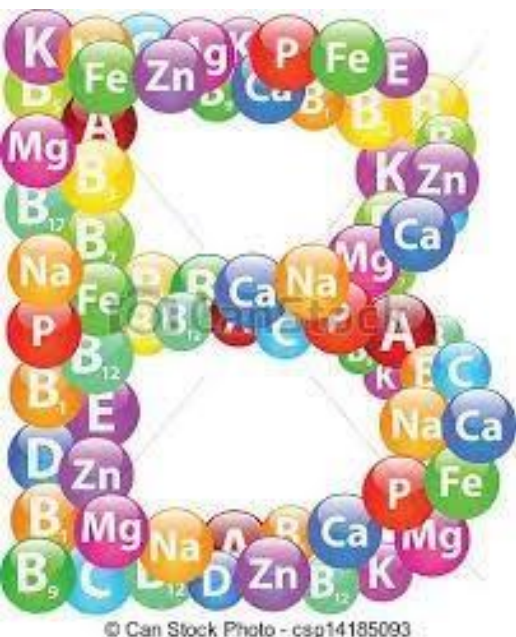


Witaminy z grupy B

Mózg nie obejdzie się bez witamin, przede wszystkim
witamin z grupy B, regulujących metabolizm

przekaźników nerwowych i tym samym wpływających
na pamięć.

Wit. z grupy B (oprócz B12) znajdziesz w fasoli, grochu, soi,
kiełkach pszenicy, produktach zbożowych z mąki razowej,
orzechach, musli, płatkach zbożowych, bananach,
awokado, morelach. Źródłem witaminy B12 jest natomiast
mięso, wędliny, ryby, drób, jajka oraz skorupiaki.

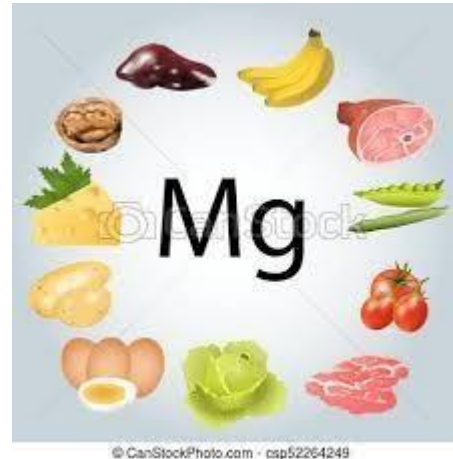


© Can Stock Photo - csp14185093

5

Minerały

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



Potas - banany, awokado, ziemniaki, pomidory.

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

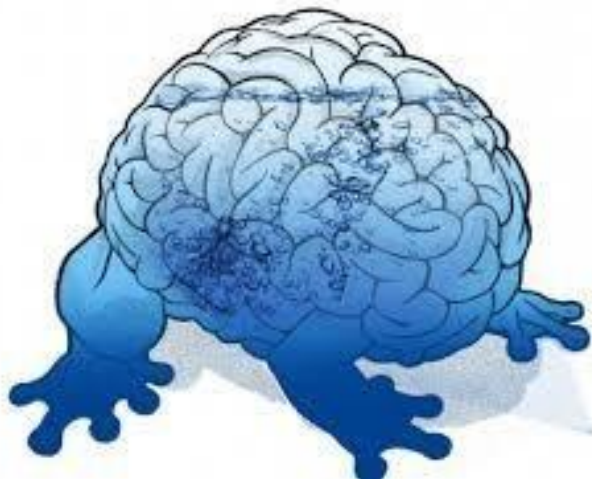


Cynk - owoce morza, kasza gryczana, ciemny ryż, pieczywo razowe, wołowina, orzechy ziemne, pestki dyni, warzywa strączkowe.

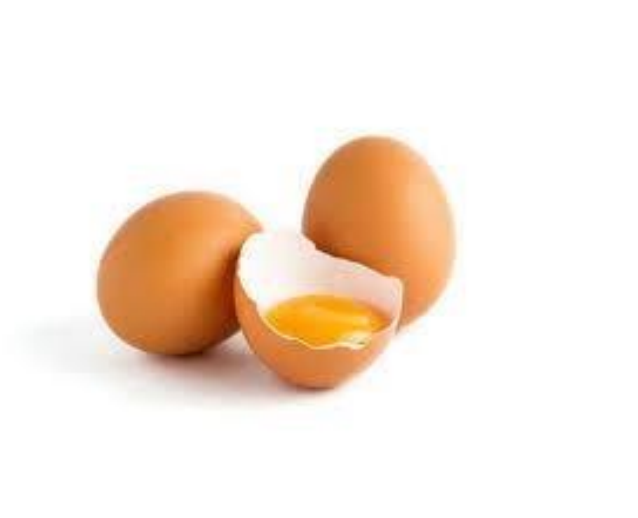


Woda

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 - acetylocholiny. Cholina usprawnia myślenie, koncentrację i zapamiętywanie, zmniejsza znużenie. Wspomaga przenoszenie impulsów nerwowych oraz odbudowę błon komórkowych.

