

# 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.



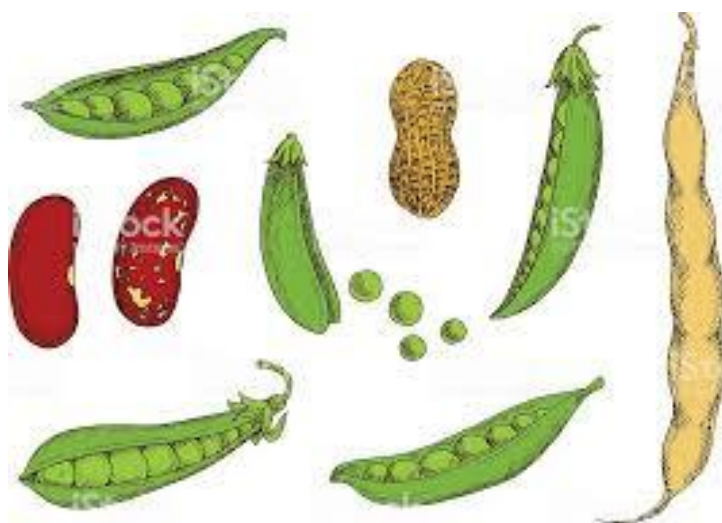
### RUSZ SIĘ A POBUDZISZ DO PRACY MÓZG





# 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 przekazników 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.

# 5

# Minerały

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



© CanStockPhoto.com - csp52264249

**Potas** - banany, awokado, ziemniaki, pomidory.



Potassium

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



© Can Stock Photo - csp43770559

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

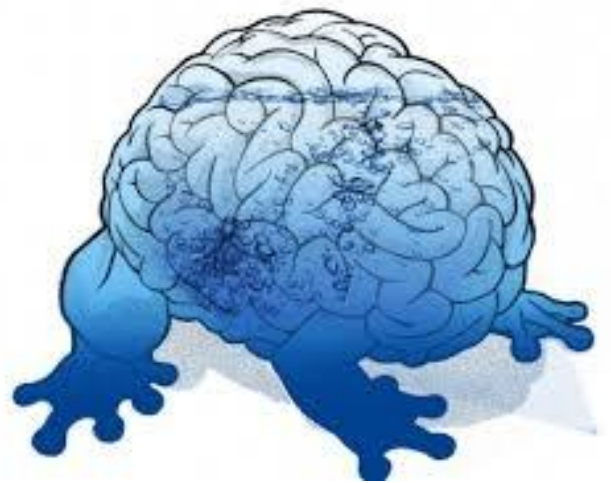


© Can Stock Photo



# 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.

