onet

SPOSOBY NA LEPSZĄ PAMIĘĆ

Ciągle zapominasz, gdzie odłożyłeś swoje rzeczy? Zapominasz o ważnych terminach? Niewątpliwie, pamięć pomaga nam lepiej funkcjonować w codziennym życiu. Jest kilka sposobów, dzięki którym twój umysł i pamięć staną się niezawodne

ĆWICZ UMYSŁ

Najlepszy fitness dla mózgu: czytanie, krzyżówki, łamigłówki, zapamiętywanie (numerów telefonów, dowcipów), uczenie się, liczenie w pamięci

WYSYPIAJ SIĘ

Sen to odprężenie i regeneracja umysłu. Poza tym pozwala segregować nowe informacje zdobyte w ciągu dnia

UTRZYMUJ PORZĄDEK

Porozrzucane przedmioty przykuwają uwagę, absorbując pamięć. Uporządkowany dom sprzyja lepszej pamięci i jasnemu myśleniu

RUSZAJ SIĘ

Sport (zwłaszcza na powietrzu) zwiększa dotlenienie mózgu, a w konsekwencji poprawia jego pracę

RÓB PRZERWY OD TECHNOLOGII

Telefony i media społecznościowe pochłaniają uwagę, i rozpraszają, przez co nasz umysł gorzej pracuje

PIJ DUŻO WODY

Odwodnienie może powodować problemy z pamięcią

PISZ RĘCZNIE

Pismo ręczne pobudza umysł bardziej niż pisanie na klawiaturze

UNIKAJ NUDY

Różnorodność służy umysłowi: prowadź ciekawe życie, poznawaj nowe osoby i miejsca, zrób coś inaczej niż zwykle (np. idź do pracy inną drogą)

ROZWIJAJ KREATYWNOŚĆ

Znajdź sobie twórcze hobby, na przykład za rysowanie, fotografowanie lub pisanie

CZYNNOŚCI MANUALNE

Wykonuj jak najwięcej czynności wymagających koordynacji rąk i oczu: rób na drutach, pielęgnuj ogród, dekoruj ciasteczka

DIETA NA LEPSZĄ PAMIĘĆ

Warto jeść produkty bogate w:

- **węglowodany złożone**: nasiona, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, kasze, ziemniaki, fasola
- **lecytynę**: orzeszki ziemne, soja, kiełki pszenicy,
- **kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6**: makrela, łosoś, orzechy, olej rzepakowy
- **żelazo**: czerwone mięso, orzechy, zielone warzywa, rośliny strączkowe
- **magnez**: gorzkie kakao, orzechy laskowe, kasza gryczana, groch

UNIKAJ WIELOZADANIOWOŚCI

Bądź uważny i skupiaj się tylko na jednej rzeczy w danej chwili

Źródła: Onet, telegraph.co.uk

Infografika: gosiazimniak.pl