

Как помочь своему организму

1. Полноценно питайтесь: мясные и рыбные продукты, овощи и фрукты, которые усиливают обмен веществ в организме.

2. Поддержи себя витаминами: Юникап, Центрум, Олиговит, Макровит. Поливитамины, чеснок – они содержат почти весь комплекс витаминов, необходимых организму, снимают усталость, повышают мышечный тонус и работоспособность.

3. Исключи возбуждающую нервную систему напитки: кофе, крепкий чай.

4. Обязательно делай физические упражнения или движения под музыку. Это помогает поднять настроение, повышает мышечный тонус, заставляя активно работать головной мозг.

5. Делай короткие, но регулярные прогулки на свежем воздухе, чаще проветривай комнату, так как недостаток кислорода заметно снижает умственную деятельность.

6. Необходим полноценный сон (не более 7 – 8 часов), который приносит отдых организму, способствует восстановлению и накоплению энергии в клетках мозга. Если после умственного утомления трудно уснуть, делайте дыхательную гимнастику: 10 медленных глубоких вдохов грудью и 10 медленных выдохов животом. Однако у плохо выспавшегося человека снижается память и сообразительность на 50 %.

7. В особо ответственные дни (контрольная, зачет, экзамен) тщательно следи за своим здоровьем и настроением, т.е. исключи причины дополнительного нервного и эмоционального напряжения (ссоры, конфликты, плохие мысли).