



**Здоровый мозг -
учёба в радость!**

Физические упражнения способствуют росту новых нервных клеток



**Самые полезные для мозга
упражнения - те, которые выполняются
с удовольствием!**

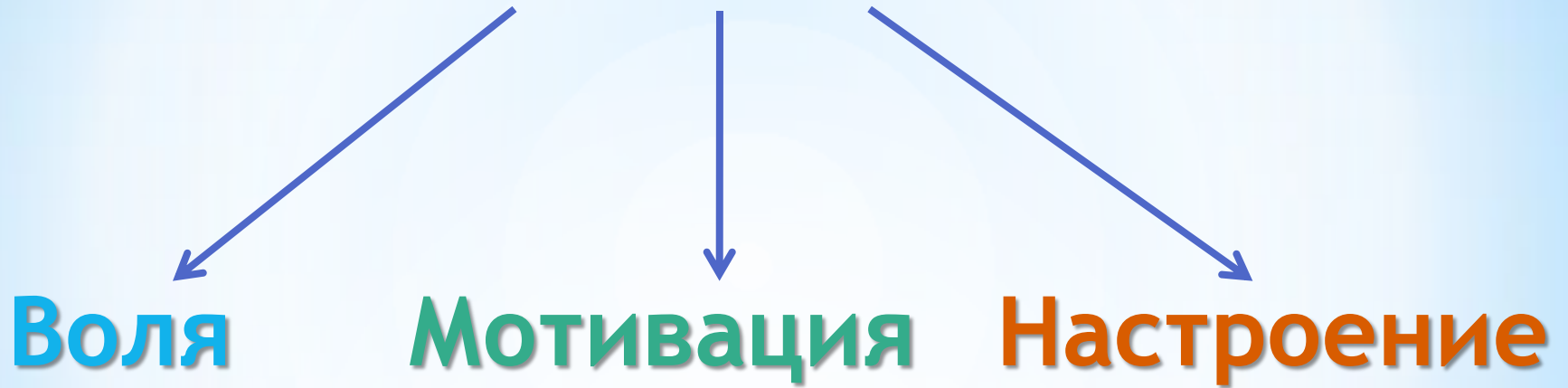


Физические тренировки уменьшают
количество гормонов стресса

**Это очень хорошо для
мозга!**



Серотонин



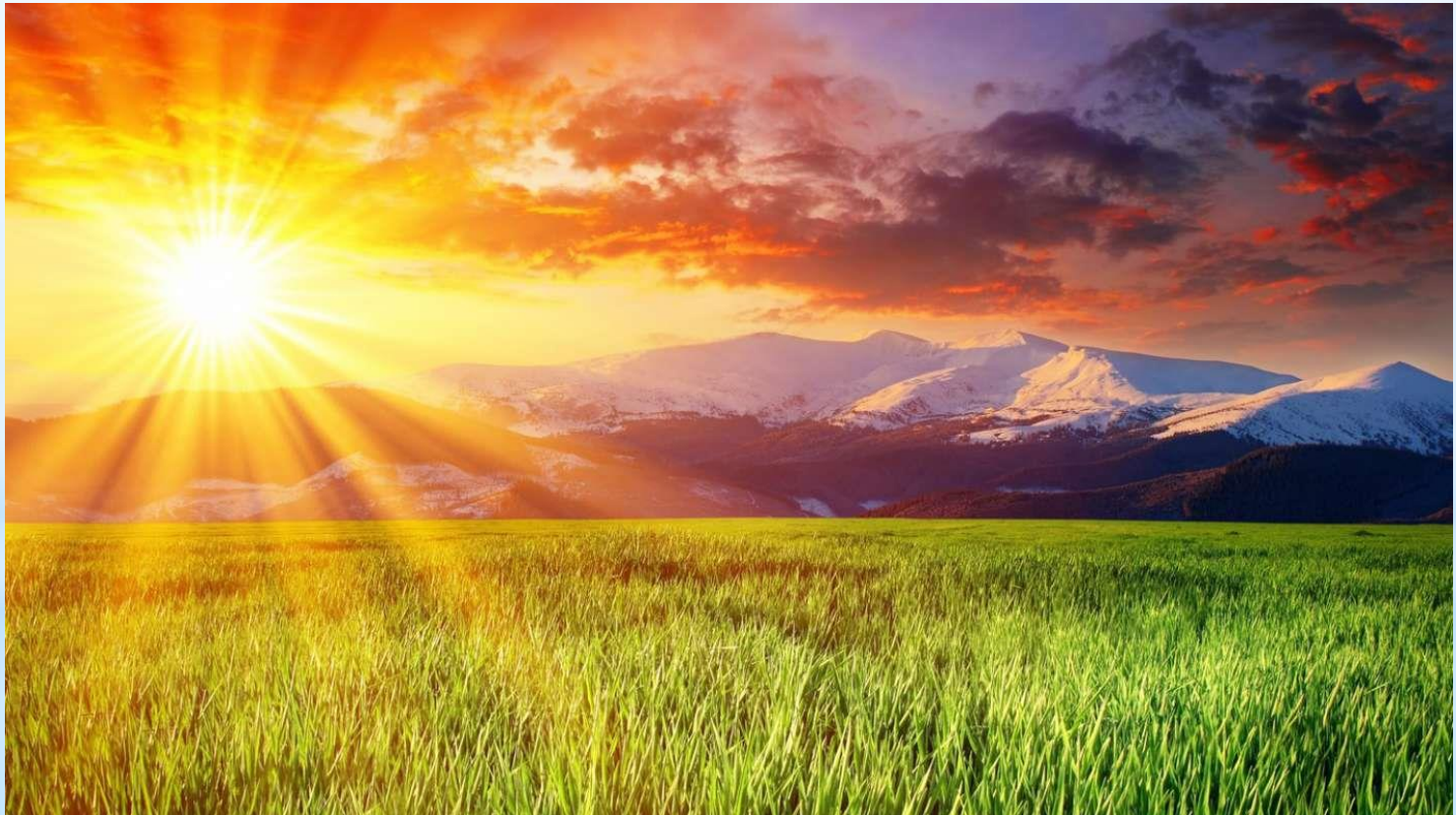
Норэпинефрин

поддерживает концентрацию внимания и
обеспечивает эффективное мышление



Солнечный свет

Необходимо бывать под открытым небом в светлое время суток не менее получаса



Здоровый сон

7-9 часов без перерыва в тишине
и темноте



Здоровое питание



Незаменимые жирные кислоты

Помогают сохранить ясный ум до старости



Основные источники незаменимых жирных кислот

Продукты с максимальным содержанием ПНЖК:

Рыбий жир



Подсолнечное масло



Масло зародышей пшеницы



Арахисовое масло



Соевое масло



Масло оливковое



Икра красная



Лосось свежий



Сельдь свежая



Скумбрия



Яйца



Семя льна



Кедровые орехи



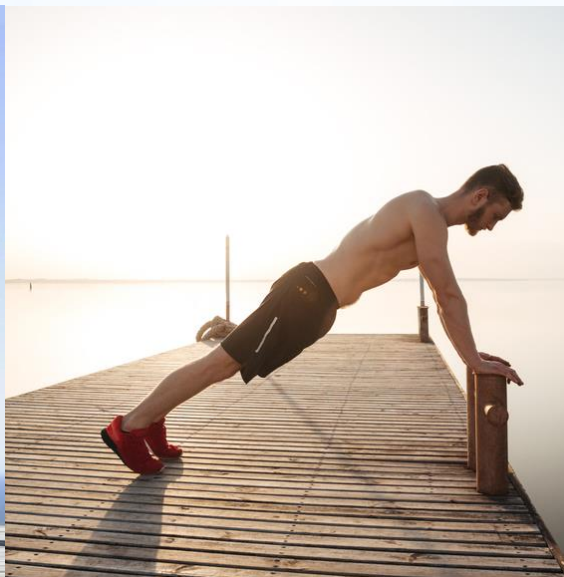
Грецкий орех



Проросшие зерна пшеницы



Соблюдайте режим труда и отдыха!



Правильный отдых 😊

Никотин и алкоголь убивают МОЗГ

Больше всего страдают память и способность к обучению



Мозг не любит безделья!

Он работает по принципу: используй
или потеряешь

