

ПОПРОБУЙТЕ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ!

1. Тренировка. Кроссворды, счет в уме, решение логических задач, заучивание стихов наизусть, изучение иностранных языков – вот то, что является отличным способом задавать мозгу работу. Это самые простые и действенные приемы для улучшения памяти!

2. Физическая активность. Ходьба, бег трусцой, танцы – все то, что тренирует тело, улучшает память. Такая активность способствует поступлению кислорода в мозг, способствует запоминанию (образуются новые клетки).

3. Проговаривание. Когда мы вслух проговариваем, например, номер телефона, адрес или имя, то наш мозг фиксирует эту информацию быстрее, нежели мы просто запишем.

4. Сон. Хороший сон – залог здоровья. Люди, которые высыпаются и живут дольше. Во сне наш организм расслаблен. Во сне резко усиливается выработка омолаживающих гормонов. Выспавшийся организм запоминает информации в 2 раза больше, чем тот, кто страдает бессонницей.

5. Релаксация поможет в концентрации внимания.

6. Гимнастика для глаз. Если каждое утро перемещать глаза из стороны в сторону в течение 30 секунд, то память улучшится на 10%. Это признанный факт. Это достигается тем, что оба полушария мозга будут работать в гармонии друг с другом.

7. Ассоциации. Самым плодотворным запоминанием является ассоциативный ряд. Это должны быть яркие, запоминающиеся образы, запахи.

8. Питание. Здоровое и правильное питание способствует отличному запоминанию. Конечно, это продукты – антиоксиданты. Черника, брокколи, шпинат, орехи, цитрусовые, свекла, чернослив, изюм.

9. Витамины. Лидер здесь – витамин В. Недостаток витамина В12 может привести к потере памяти (рыба, мясо, яйца, птица и др.). Это верный помощник в работе нашего мозга. Чтобы не было атеросклероза, следует сократить потребление жиров, маргарина, сливочного масла. Суточная норма жиров не должна превышать 90 г в сутки.

10. Давайте мозгу постоянную нагрузку! И и ваша память улучшится!