

Продукты, стимулирующие работу головного мозга

Меню из продуктов, которые помогут улучшить память

МОРКОВЬ – облегчает заучивание наизусть.

АНАНАС – для удержания в память большого объёма текста.

АВАКАДО – источник энергии для кратковременной памяти.

Меню из продуктов, которые помогут сконцентрировать внимание

КРЕВЕТКИ – не дадут вниманию ослабнуть.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК – помогает при переутомлении или психической усталости.

ОРЕХИ – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Меню из продуктов, которые помогут успешно грызть гранит науки

КАПУСТА – снимает нервозность

ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.

ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.

Меню из продуктов, которые влияют на эмоции

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

ПАПРИКА – способствует выделению «гармона счастья»- эндорфина.

КЛУБНИКА – быстро нейтрализует отрицательные эмоции.

БАНАНЫ – содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».