

# 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 UMYŚŁ

Najlepszy fitness dla mózgu: czytanie, krzyżówki, tamigtówki, 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

Porozrzucone 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, kietki 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