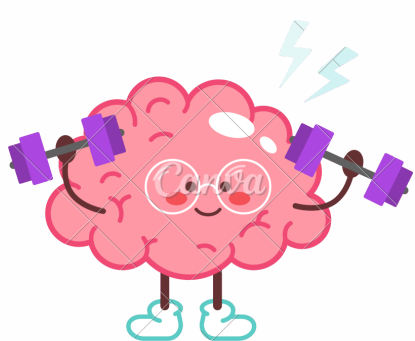


Jak dbać o mózg?



Mózg kocha **ruch**. Badania wykazują, że **chodzenie** przyczynia się do zwiększenia ilości istoty białej w mózgu, a to wpływa na formowanie sieci neuronalnych i łączenie się komórek nerwowych oraz sprzyja synchronizacji pracy mózgu.

Chodzenie zwiększa naszą kreatywność i pomaga wychodzić poza utarte schematy myślowe.



Ruch pomaga utrzymać dobre samopoczucie oraz sprzyja prawidłowej regulacji emocjonalnej.



Mózg kocha **sen**.

Odpowiednia ilość i jakość snu wpływa na pracę mózgu:

- tworzenie neuroprzekaźników,
- neurogenezę (produkcowanie nowych neuronów),
- pamięć krótko- i długotrwałą,
- logiczne rozumowanie,
- koncentrację, skupienie,
- równowagę emocjonalną,
- regenerację układu nerwowego.

Mózg kocha **wartościowe pożywienie**. Mózg stanowi ok. 2% masy ciała. Jednak jest najbardziej łakomym i wymagającym dobrego pożywienia organem. Sposób odżywiania realnie wpływa na nasze funkcjonowanie.

