

У мозга есть особое меню деликатесов



Как это работает:

определенные продукты и вещества повышают производительность мозга.

.....

Чем питаться:

рыба, темный шоколад, сыр, оливковое масло, редис, соя, чеснок, инжир, шпинат, бананы, но особенно яблочный сок и перепелиные яйца.

Интеллектуальные игры развивают логику и стратегическое мышление



Как это работает:

шахматы, скребл, домино и покер держат мозг в тонусе и прокачивают логику на 10 % еженедельно.

.....

Что делать:

2–3 раза в неделю играем в одну из этих игр. Главное – повышать уровень сложности с каждым разом.

Концентрация и логическое мышление заметно улучшаются через 2 недели.

Система Пифагора тренирует оперативную память мозга



Как это работает:

с этим упражнением мозг учится удерживать в голове любую информацию и предугадывать будущее.

.....

Что делать:

в конце дня записываем главные события дня, разделив на то, что принесло положительные и отрицательные эмоции. Добавляем, что планировалось и что было сделано. Анализируем, как сделать, чтобы положительных эмоций было больше. На следующее утро снова просматриваем записи. Со временем мозг четко запоминает события нескольких недель и даже месяцев и на основе их анализа принимает оптимальные решения.

Чтение — наше все!



Как это работает:

чтение книг увеличивает словарный запас, развивает эмпатию и на 15 % прокачивает аналитические способности. Необходимо читать разные типы книг попеременно — по одной в неделю.

.....

Что читать:

- классическая литература разных стран;
- книги, связанные с текущей работой;
- книги, связанные с работой, в которой мы планируем стать экспертами через 5–7 лет;
- остальные книги — от поэтических сборников до кратких романтических рассказов, культурных обзоров и детских сказок.

Мозг должен высыпаться



Как это работает:

ежедневно мозг рассчитывает получить до 7–8 часов сна. Темнота стимулирует выработку мелатонина, который регулирует работу организма во время сна. Свет в помещении во время сна приводит к выработке кортизола – гормона стресса, который снижает качество сна, аппетит, вызывает депрессивное состояние.

.....

Что делать:

если спать в темном и проветриваемом помещении, мозг быстрее отдыхает и набирается сил, увеличивая производительность на 30 %.

Упражнение для развития суперпамяти



Как это работает:

необычная игра в кости учит моментально запоминать информацию. Метод используют для подготовки спецагентов.

.....

Что делать:

берем 3–4 кубика, бросаем на стол и накрываем рукой, затем поднимаем ее на секунду и снова закрываем. Какое число выпало на каждом из кубиков? Постепенно увеличиваем количество кубиков. Играть в кости можно по 5–7 минут ежедневно.

Мозг нуждается в витаминном коктейле



Как это работает:

витамины С, D и группа витаминов В
придутся по вкусу мозгу и улучшат
его работу на 10 %.

.....

Что делать:

витамин С содержится во фруктах,
группа витаминов В – в орехах, отрубях
и бобах, витамин D – в сметане, печени
и куриных яйцах.

Комплекс ежедневных упражнений для мозга



Как это работает:

они повышают концентрацию и аналитические способности в несколько раз уже через неделю.

.....

Что делать:

- чистим зубы, держа щетку в пассивной руке;
- рисуем пассивной рукой;
- смотрим иностранные фильмы с субтитрами;
- учимся жонглировать;
- выбираем новые маршруты вместо привычных.

Держим все под контролем!



Как это работает:

если уровень сахара и холестерина в крови в норме, значит, мозг работает правильно.

.....

Что делать:

регулярно проверять здоровье у врача.

Эффект Моцарта



Как это работает:

прослушивание определенной музыки повышает производительность мозга на 15 %.

.....

Что делать:

ежедневно перед началом рабочего дня 20–30 минут слушаем музыку Моцарта. Это расслабляет и в то же время регулирует биоритмы организма.