



MATURA Z VISTULĄ

DIETA I AKTYWNOŚĆ PRZED MATURĄ – JAK PODKRĘCIĆ MÓZG

Autor: dr hab. inż. Ewa Gondek,
wykładowczyni Szkoły Głównej Turystyki i Hotelarstwa Vistula

PARTNER STRATEGICZNY

Perspektywy

PATRON MEDIALNY

oto**uczelnie**



Akademia Finansów i Biznesu Vistula
Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula
Studia globalnych możliwości



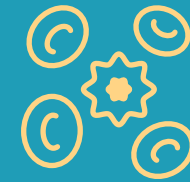
vistula.edu.pl
vistulahospitality.edu.pl

DIETA I AKTYWNOŚĆ PRZED MATURĄ – JAK PODKRĘCIĆ MÓZG

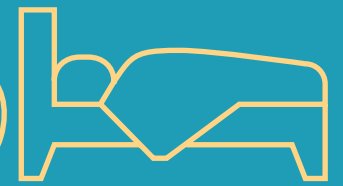
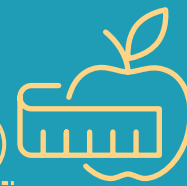


W FAZIE INTENSYWNEGO WYSIŁKU UMYSŁOWEGO PAMIĘTAJ:

- mózg „żywi się” glukozą i tlenem;



- dlatego podstawą jego sprawnego funkcjonowania jest ruch – najlepiej dotlenia ruch na świeżym powietrzu oraz właściwa dieta;



- nasz mózg potrzebuje snu, optymalna jego długość to 7-9 godzin (wywietrzone pomieszczenie, jeśli pogoda pozwala to otwarte okno); tylko w czasie, kiedy śpimy, w mózgu zachodzą ważne z punktu widzenia zapamiętywania procesy biochemiczne.

DIETA, KTÓRA POZWOLI CI OSIĄGNAĆ MAKSYMUM ZDOLNOŚCI INTELEKTUALNYCH:



- **jedz regularnie** – codziennie 5 posiłków, nie rób długich przerw między posiłkami, śniadanie zjadaj zaraz po przebudzeniu;



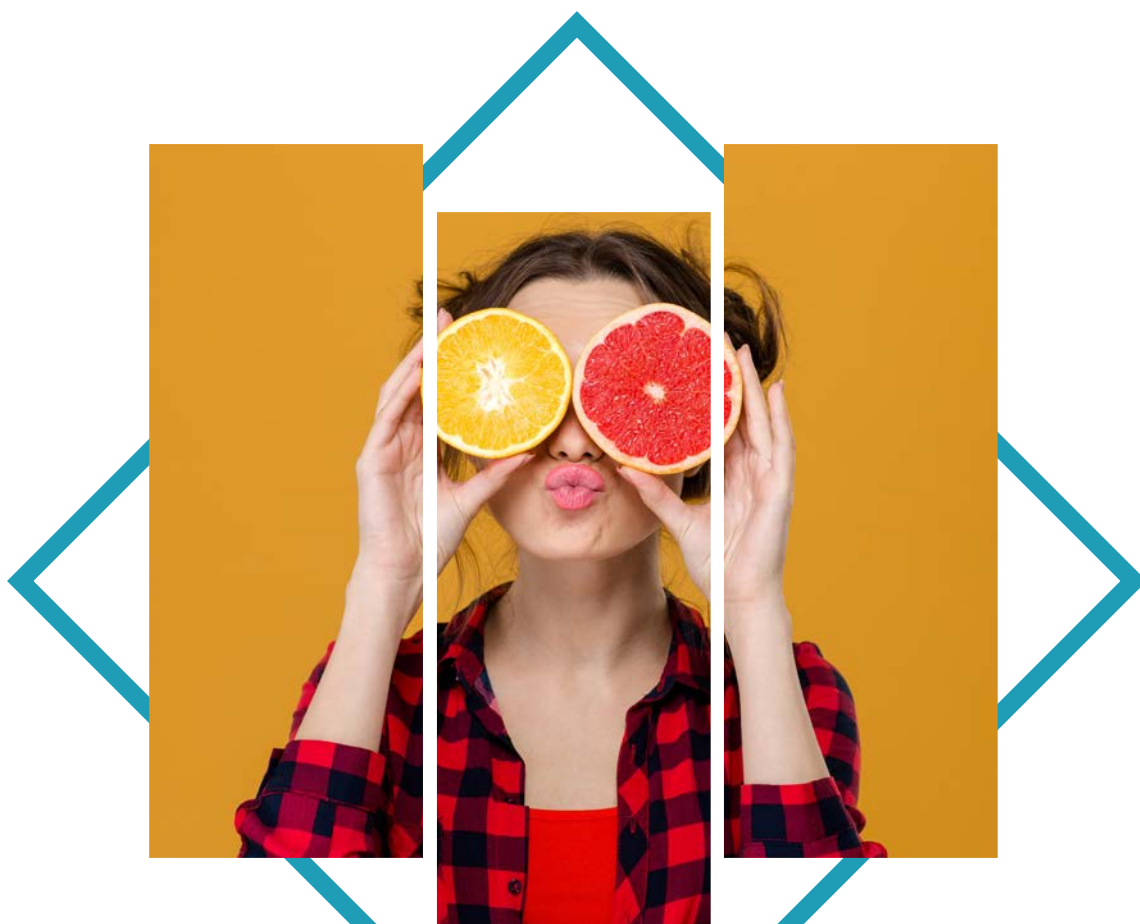
- **pamiętaj o płynach** – nawet niewielki deficyt wody (na poziomie 2%) powoduje zaburzenia koncentracji;



- **unikaj cukru, soli i żywności fast food.**



PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY JEŚĆ:



- **węglowodany złożone** – grube kasze, razowe pieczywo i makarony – będą stopniowo uwalniać glukozę niezbędną do pracy mózgu, chroniąc przed wahaniami jej stężenia we krwi;



- **strączki** (fasola, ciecierzycza, groch, soczewica) zawierają dużo:
 - witamin z grupy B – poprawiających pamięć i nastrój;
 - tryptofanu – potrzebnego do syntezy serotoniny;
 - żelaza – uczestniczącego w transporcie tlenu do mózgu;



- **ryby morskie** – makrela, śledź, łosoś – mają konieczne do pracy mózgu długołańcuchowe kwasy tłuszczowe z rodziny n-3 (EPA, DHA);

PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY JEŚĆ:



- **warzywa i owoce** – zielone liściaste zawierają dużo witaminy K, wszystkie są źródłem antyoksydantów, które walczą z niszczycielskimi dla układu nerwowego wolnymi rodnikami tlenowymi;



- **nabiał** – zwłaszcza jogurty i inne fermentowane produkty mleczne – źródło pełnowartościowego białka, bogate źródło fosforu, wapnia i witamin z grupy B oraz probiotyków;



- **orzechy, nasiona, pestki** – to najzdrowsza przekąska dla osób pracujących umysłowo – skoncentrowane źródło wszystkiego tego, co potrzebne do wydajnej pracy mózgu.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Aktywność fizyczna dotlenia oraz powoduje wydzielanie endorfin, które poprawiają nastrój oraz zwiększają gotowość do nauki.

W przerwach w nauce:

- **biegaj,**



- **idź na rower lub rolki;**



- **pójdź na intensywny spacer.**



Jeśli pogoda nie pozwala na takie aktywności, otwórz okno i ćwicz jogę.

Powodzenia!



INDYWIDUALNA KONSULTACJA TELEFONICZNA



W Vistuli dbamy o każdego studenta, ale najpierw zaczynamy od... Ciebie! Jeśli trudno Ci się zdecydować na to, co wybrać po maturze, porozmawiaj z naszym ekspertem. Konsultacje są **bezpłatne i bezpieczne** (telefon lub mail). Zarejestruj się już dziś.

<https://www.vistula.edu.pl/konsultacje>



Z VISTULĄ OGARNIESZ PROJEKT MATURA BEZ STRESU



Chcesz zmniejszyć stres maturalny do niezbędnego motywującego minimum? Potrzebujesz praktycznych, sprawdzonych rozwiązań? Sprawdź zatem nasze...

POZOSTAŁE WEBINARZY MATURALNE

<https://www.vistula.edu.pl/matura>



Akademia Finansów i Biznesu Vistula
Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula
Studia globalnych możliwości



[vistula.edu.pl](https://www.vistula.edu.pl)
[vistulahospitality.edu.pl](https://www.vistulahospitality.edu.pl)