Jak dbać o mózg - Środa z Profilaktyką w OW NFZ

Jak dbać o umysł, na co dzień by cieszyć się jego świetną sprawnością przez całe życie? Co jeść by wzmocnić kondycję umysłu i jaki jest klucz do zdrowia mózgu? – mówimy o tym w ramach dzisiejszej „Środy z Profilaktyką" - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia. Mózg jest organem, który steruje naszym organizmem. Styl życia, jaki prowadzisz, ma wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie. Warto zadbać o: stymulację intelektualną - krzyżówki, sudoku, gry logiczne czy naukę języków obcych, aktywność fizyczną – w bardziej dotlenionym mózgu powstają nowe połączenia między neuronami, zwiększając naszą zdolność koncentracji, dietę - dzięki odpowiednio dobranej możesz w prosty sposób polepszyć pamięć i pobudzić mózg do wytężonej pracy. Jak odżywiać mózg? <br getuniquevalues="function () { var hash = new Object(); for (j = 0; j < this.length; j++) {hash[this[j]] = true} var array = new Array(); for (value in hash) {array.push(value)}; return array; }" /> Odpowiednio zbilansowana dieta jest jednym z podstawowych elementów wpływających na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Wspomaga pamięć i koncentrację. Prawidłowe odżywianie wpływa bowiem na poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia.<br getuniquevalues="function () { var hash = new Object(); for (j = 0; j < this.length; j++) {hash[this[j]] = true} var array = new Array(); for (value in hash) {array.push(value)}; return array; }" /> <br getuniquevalues="function () { var hash = new Object(); for (j = 0; j < this.length; j++) {hash[this[j]] = true} var array = new Array(); for (value in hash) {array.push(value)}; return array; }" /> Szczegółowe informacje o tym jak dbać o umysł, na co dzień – znajdziecie Państwo w załączonej ulotce.<br getuniquevalues="function () { var hash = new Object(); for (j = 0; j < this.length; j++) {hash[this[j]] = true} var array = new Array(); for (value in hash) {array.push(value)}; return array; }" />