Умное меню

За два месяца до экзаменов и на период сдачи экзаменов обязательно включи в своё меню:

* Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
* Морковь – улучшает память;
* Капуста – снимает стресс, нервозность;
* Лимон, апельсин (витамин С) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
* Бананы, клубника – помогут спать спокойнее, нейтрализуют отрицательные эмоции;
* Креветки – помогут сконцентрировать внимание;
* Горький шоколад – питает клетки мозга;
* Ананас – освежает мысли, увеличивает объём памяти;
* Авокадо – улучшает кратковременную память;
* Репчатый лук – снимает умственное переутомление или психическую усталость;
* Инжир – помогает обогащению головного мозга кислородом;
* Тмин - стимулирует нервную систему;
* Черника – способствует кровообращению мозга;
* Витамины группы В, микро-и макроэлементы – поддерживают нервную систему, улучшают работоспособность; обязательное содержание фосфора и цинка
* Греча, рыба, творог – стимулируют работу головного мозга.