

# Экзамен без проблем

## Питание.

Легче всего даются экзамены тем, кто **заботится о правильном питании.**

Никогда не ударяйтесь в крайности. Переедание заставляет усиленно работать органы пищеварения, а не мозг. Голодание приводит к недостатку поступления витаминов, аминокислот и других необходимых компонентов для работы мозга.

В вашем рационе должны присутствовать продукты, как животного (мясо, сыр, рыба), так и растительного (овощи, фрукты, крупы) происхождения. Обязательно следует включать в ваше меню продукты, которые:

### .... УЛУЧШАЮТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ.

**Креветки** – деликатес для мозга. Они снабжают организм витаминами, жирами, кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть, и достаточно всего 100 граммов в день.

**Орехи** – особенно хороши, если вам предстоят интенсивные умственные нагрузки. Орехи благотворно влияют на работу мозга, укрепляют нервную систему.

**Репчатый лук** - помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

### ...УЛУЧШАЮТ ПАМЯТЬ

**Морковь** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозг. Перед зубрежкой съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас.** Если необходимо удержать в памяти большой объем текста, формул или иностранных слов, то организму нужен витамин С, который в достатке содержится в этом фрукте. Кроме того в ананасах низкое содержание калорий. Пейте сок ананаса. Достаточно выпить 1 стакан в день, чтобы почувствовать результат.

### ...ПОМОГАЮТ УСПЕШНО ГРЫЗТЬ ГРАНИТ НАУКИ

**Капуста** – регулирует деятельность желез внутренней секреции, снимает стресс. Съешьте салат из капусты перед экзаменом, и вы спокойно сможете его сдать.

**Лимон** – освежает мысли и облегчает восприятие информации. Перед экзаменом неплохо выпить стакан лимонного сока.

### ...ИЗБАВЛЯЮТ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ, УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ.

**Бананы** – содержат вещество серотонин, необходимый нашему мозгу, чтобы тот констатировал: вы счастливы!

**Клубника** – быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Минимум 150 граммов, и вы в полном порядке!

**Паприка** – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выработке эндорфинов – «гормонов счастья».

Чтобы иметь свежую голову, нам нужны силы, и они не покинут нас. Если утром съесть завтрак, состоящий из 1 чайной ложки меда, 1 желтка, 1 стакана сока лимона или апельсина. Этот рецепт «завещал» нам еще Парацельс.