

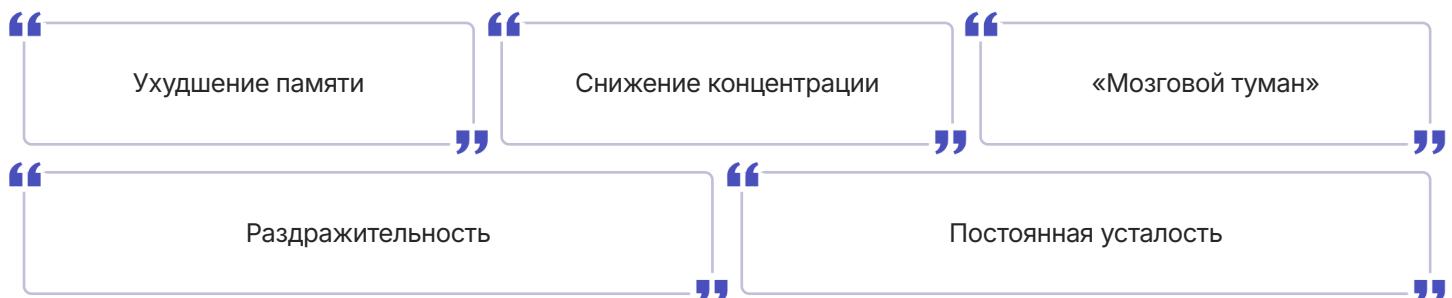


## ПОДДЕРЖКА МОЗГА

Практический гайд по улучшению памяти, концентрации и ясности мышления

### Что влияет на работу мозга

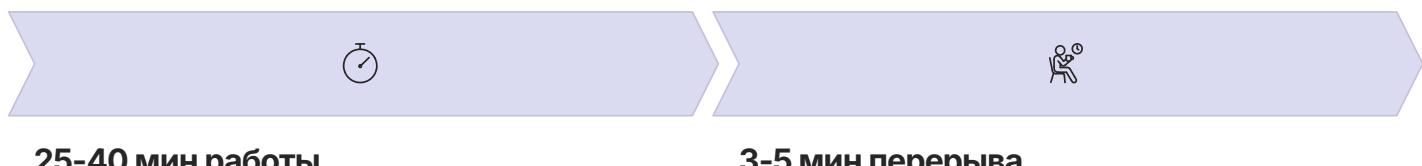
Когда мозг перегружен или недополучает питание, это проявляется как:



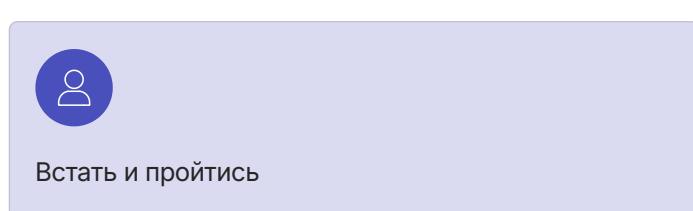
На работу мозга влияют: стресс, недостаток сна, гормональные колебания, нарушение пищеварения, воспаление и дефицит нутриентов.

### Метод Pomodoro

Техника Pomodoro помогает улучшить продуктивность и концентрацию, разбивая рабочее время на интервалы. Это предотвращает выгорание и поддерживает мозг в тонусе.



Что делать во время перерыва:





# ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА



## ЖИРНАЯ РЫБА И СЕМЕНА

**Омега-3 (EPA и DHA)** — строительный материал для нейронов

Память, концентрация, стабильное настроение

Лосось, скумбрия, сардины, сельдь — 3 раза/неделю по 120-150 г



## ЯЙЦА

**Холин** — для синтеза ацетилхолина (нейромедиатор обучения)

1-2 шт/день, 4-5 раз/неделю

Жидкий желток содержит больше холина



## ЯГОДЫ

**Флавоноиды** улучшают кровоток мозга, защищают от воспаления

Черника, ежевика, смородина, голубика, малина

4-5 раз/неделю по 100-150 г



## ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

**Магний, витамин К, фолат** — энергия, нейропластичность

Рукола, кейл, шпинат, капуста

Ежедневно, минимум 100-150 г



## КРЕСТОЦВЕТНЫЕ

Детоксикация, уменьшение воспаления

Брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста

3-4 раза/неделю по 150 г



## ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД

Улучшает микроциркуляцию, устойчивость к стрессу

70%+ какао, 10-20 г, 3-4 раза/неделю

Эти продукты работают в связке, обеспечивая мозг энергией, защитой и питательными веществами

# ВАЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

## СОН 7-8 ЧАСОВ

Главный процесс восстановления мозга

## СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

Диафрагмальное дыхание, йога, прогулки

## МИНИМИЗАЦИЯ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Мозг лучше работает с одной задачей

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Ежедневно — улучшает кровоснабжение мозга

## ПОДДЕРЖКА КИШЕЧНИКА

Пребиотическая пища, пробиотики — микробиота влияет на настроение и ясность мышления

## КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Здоровье мозга — результат комплексного подхода: правильное питание, режим работы и отдыха, физическая активность и забота о психическом состоянии.

Начните с малого: выберите 2-3 рекомендации и внедрите их в свою жизнь уже сегодня.

## Источники:

Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental "breaks" keep you focused: deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition*, 118(3), 439–443. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2010.12.007>

Wamsley E. J. (2019). Memory Consolidation during Waking Rest. *Trends in cognitive sciences*, 23(3), 171–173. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.12.007>

Gómez-Pinilla F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature reviews. Neuroscience*, 9(7), 568–578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>

Latino, F., & Tafuri, F. (2024). Physical Activity and Cognitive Functioning. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 60(2), 216. <https://doi.org/10.3390/medicina60020216>

Spencer J. P. (2009). The impact of flavonoids on memory: physiological and molecular considerations. *Chemical Society reviews*, 38(4), 1152–1161. <https://doi.org/10.1039/b800422f>

## Татьяна Айзенштадт

Holistic Nutritionist, Health Coach, Detox Coach, CNM London

[tatyananutrition.com](http://tatyananutrition.com) | [facebook.com/tatyana.ais.nutrition](https://facebook.com/tatyana.ais.nutrition)

Материал образовательный, не заменяет консультации.