|  |  |
| --- | --- |
| Меню из продуктов, которые помогут вам... | |
| ...улучшить память |  |
| Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом. | http://zonnews.com/images/2015/11/1447245694_cenourasssssssss.jpg |
| Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день. | http://www.bizneyesek.com/image/cache/data/ananas-500x500.jpg |
| Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода. | http://4.bp.blogspot.com/-0U1Ubq5Cg9E/Upt76A1wmcI/AAAAAAAAAe8/aDdDKMvd1iU/s1600/91669190.jpg |
| ...сконцентрировать внимание |  |
| Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья). | http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/10/109/250/109250086_original.jpg |
| Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно. | http://www.magmire.net/wp-content/uploads/2014/01/onions.jpeg |
| Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. | http://kyxn9.info/uploads/images/ingredients/418-Orehi.jpg |
| ...достичь творческого озарения |  |
| Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий. | http://vijaytamil.net/wp-content/uploads/2015/03/%E0%AE%85%E0%AE%A4%E0%AF%8D%E0%AE%A4%E0%AE%BF%E0%AE%AA%E0%AF%8D%E0%AE%AA%E0%AE%B4%E0%AE%AE%E0%AF%8D.jpg |
| Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку. | http://www.zid.com.ua/images/article/tmin.jpg |
| ...успешно грызть гранит науки |  |
| Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь. | http://www.hsb.ro/wp-content/uploads/varza-diete-450x300.jpg |
| Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо выпить стаканчик лимонного сока. | http://esoterismoyenergia.com/wp-content/uploads/2014/02/limon_labios.jpghttp://www.the-detox-diet.com/images/lemon.jpg |
| Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье. | http://freshmart.32server.in.ua/images/138/mainimg/8dfea2ee92290079e0a03b656686ecc5_big.jpeg |
| ***…поддержать хорошее настроение.*** |  |
| Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина. | http://puzzlecreation.ru/public/puzzles/preview/4/1/4101490201012015.jpg |
| Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм. | http://picsfab.com/download/image/100800/1280x1024_tri-klubnichki.jpg |
| Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы». | http://rc-images.s3.amazonaws.com/dce95015-2ae9-4c29-afa7-13e7279b6614/media/296942/medium/296942.PNG?gen=1 |