














Улучшают **ПАМЯТЬ** «умные» продукты:

- **морковь** - облегчает заучивание чего –нибудь наизусть, за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге; 
- **черника** – способствует кровообращению мозга; 
- **лук репчатый** – помогает при умственном утомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. 
- **ананас** - любимый фрукт звезд, полезен для тех, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков; 
- **авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. 

Сконцентрировать **ВНИМАНИЕ** поможет

- ♦ **креветки** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. 
- ♦ **орехи** – особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (подготовка к экзамену). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. 
- Успешно **ГРЫЗТЬ ГРАНИТ НАУКИ** позволяют 
- ♦ **капуста** — снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность;
- ♦ **лимон** — освежает мысли, облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. 

Хорошее **НАСТРОЕНИЕ** поддержат

- **бананы** содержат необходимое мозгу вещество серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «**Вы счастливы**». 
- **паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению "гормона счастья" — эндорфина. 
- **клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм 