

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА МАОУ ГИМНАЗИИ № 13**

### **Меню из продуктов, которые помогут вам.**

#### Для памяти

*Морковь* – облегчает заучивание наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Перед зубрежкой съесть тарелку тертой морковки с растительным маслом.

*Ананас* – облегчает удерживание в памяти большого объема текста. Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

*Авокадо* – источник энергии для кратковременной памяти. Достаточно половина плода в день.

#### Для концентрации внимания

*Креветки* – деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть.

*Репчатый лук* – помогает при умственном переутомлении или психической усталости, улучшает снабжение мозга кислородом.

*Орехи* – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга. Они хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен).

#### Для творческого озарения

*Инжир* – освобождает голову для новых идей, мозг лучше снабжается кислородом.

*Тмин* – кто нуждается в творческой активности мозга. Пить чай: 2 чайные ложки измельченных семян тмина на стакан кипятка.

#### Для успешного грызения науки

*Капуста* – чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом, и вы спокойно к ним подготовитесь.

*Лимон* – освежает мысли и облегчает восприятие информации. Достаточно перед занятиями выпить стакан лимонного сока.

*Черника* – способствует кровообращению мозга.

#### Для поддержки хорошего настроения

*Паприка* – ароматические вещества способствуют выделению гормона «счастья».

*Клубника* – нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

*Бананы* – содержат серотонин, вещество, сигнализирующее о том, что вы счастливы.

*Шоколад* - способствуют выделению гормона «счастья».