

Εξασκήστε τη μνήμη σας: Απλοί τρόποι για να κρατήσετε το μυαλό σας σε εγρήγορση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συχνά ο εγκέφαλος μας λειτουργεί με περίεργους τρόπους, με αποτέλεσμα συχνά να ξεχνάμε σημαντικά πράγματα τη στιγμή που τα χρειαζόμαστε και να τα θυμόμαστε ώρες αργότερα.

Ωστόσο υπάρχουν ορισμένοι τρόποι να εκπαιδύσουμε το μυαλό μας ώστε να είναι σε εγρήγορση κάθε στιγμή.

Προκειμένου λοιπόν να εξασκήσετε τη μνήμη σας και να έχετε ανα πάσα στιγμή τις πληροφορίες που χρειάζεστε, μπορείτε να δοκιμάσετε τους ακόλουθους τρόπους:

Λύστε Σταυρόλεξα και sudoku.

Κοιμηθείτε αμέσως μετά το διάβασμα. Έρευνες υποστηρίζουν ότι ο ύπνος βοηθάει να συγκρατούμε τις νέες πληροφορίες.

Περιορίστε τη χρήση της ατζέντας σας και φροντίστε να **κρατάτε περισσότερες πληροφορίες στο μυαλό σας, ώστε να εξασκηθεί να θυμάται.**

Γυμναστική: Νους υγιής εν σώματι υγείη λέγανε οι αρχαίοι ημών πρόγονοι και έχει αποδειχθεί πως η φυσική άσκηση αυξάνει το οξυγόνο στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα να βοηθάει τη μνήμη.

Περιορίστε το άγχος σας. Το άγχος αποδυναμώνει την μνήμη και καταστρέφει τα εγκεφαλικά κύτταρα.

Τα λιπαρά Ω3 είναι ιδιαιτέρως ευεργετικά για την υγεία του εγκεφάλου και βρίσκονται στα ψάρια, τα αμύγδαλα και τα καρύδια.

Πηγή: govastileto.gr