

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ МОЗГУ РАБОТАТЬ НА 100%



КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



Никотин является одним из самых вредных веществ для мозга: он сужает кровеносные сосуды, и это ведёт к нарушению кровообращения и ухудшению когнитивных функций

Чрезмерное употребление алкоголя наносит серьезный ущерб мозгу – вызывает повреждение нервных клеток, что приводит к проблемам с памятью, вниманием и мышлением

ПЕРЕБОР С РЕЗКИМИ АРОМАТАМИ

Увлечение ароматерапией может приводить к головным болям или дискомфорту. Это связано со специфичностью запахов и нашими рецепторами

Если запах подобран неправильно, то у мозга возникают неправильные ассоциации, которые подают тревожные сигналы телу в виде аллергии или головной боли



НЕДОСЫП

Привычка не ложиться спать вовремя снижает работоспособность мозга и сильно тормозит реакцию на внешние раздражители

Доказано, что невыспавшиеся водители гораздо чаще попадают в аварии, а спортсмены чаще травмируются и показывают более слабые результаты





АГРЕССИЯ И ЗЛОБА

Привычка злиться вредит работе мозга: кортизол, который выделяется во время приступа агрессии, обогащает нейроны кальцием

В итоге это может привести к уничтожению клеток и снижению уровня серотонина, отвечающего за хорошее настроение



ПРОПУСК ЗАВТРАКА



После ночного воздержания от еды мозг нуждается в питательных веществах, чтобы нормально работать

Мозг будет вынужден расходовать свои резервы и работать на пределе возможностей – поэтому вы и чувствуете себя вялыми и плохо сосредоточенными