

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

Работа головного мозга находится в прямой зависимости от качества нашего питания, чем оно лучше, тем выше наши интеллектуальные возможности, меньше ощущений излишней утомляемости, забывчивости и рассеянности. Правильное питание необходимо мозгу, чтобы физически строить клетки, и кровь должна постоянно доставлять мозгу питательные вещества.

Представляем Вашему вниманию



НОВУЮ КОМПЛЕКСНУЮ ПРОГРАММУ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ:

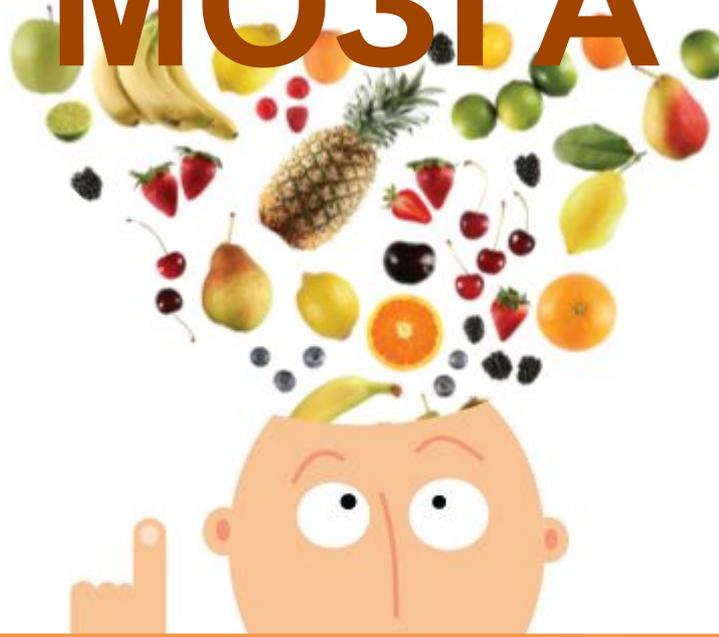
- ✓ Первоначальные и проверочные тесты
- ✓ 2-хдневный НЛП-тренинг «РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ»
- ✓ Программа правильного питания для поддержания высокой работоспособности мозга
- ✓ Комплекс самостоятельных упражнений
- ✓ Поддерживающие информационные материалы

Лысенко
Оксана

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ПИТАНИЕ ДЛЯ

МОЗГА



Рацион:
30 лучших продуктов для
мозга

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



1 КРАСНАЯ КАПУСТА

Отличный источник полифенолов — антиоксидантов, способствующих профилактике болезни Альцгеймера. Сделай себе мозговой салат, смешав сырые капусту, морковь и зеленый лук, залив соусом из бальзамического уксуса и оливкового масла.



2 КУРАГА

Сухофрукт богат железом и витамином С. Железо стимулирует работу левого полушария мозга, ответственного за аналитическое мышление, а витамин С помогает железу лучше усваиваться. Съедай три-четыре сушеных абрикоса в день.



3 ЧЕРНИКА

Эта ягода снижает риск ухудшения работы мозга в связи со старением. В меньшей степени данным свойством обладают ежевика и малина, зато все три упомянутые ягоды помогают отлично соображать и хорошо усваивать полученные знания в любом возрасте.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



4 ТРЕСКА

Диета, богатая селеном, благотворно влияет на настроение, предупреждая депрессии, а стало быть, повышая работоспособность. Эта северная рыба весьма богата вышеозначенным минералом. Обваляй треску в муке, обжарь с двух сторон и подавай, к примеру, с гречкой и вареными овощами. Не забывай про фосфор, которым богата любая рыба, — про то, как он полезен для мозга, тебе



5 АВОКАДО

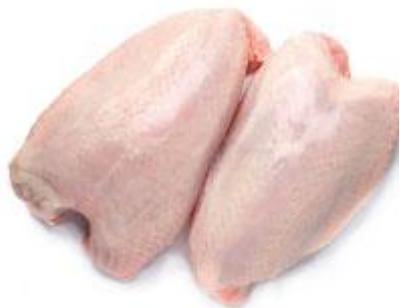
Ученые Университета американского штата Мэн установили связь между повышенным артериальным давлением и ухудшением когнитивной функции мозга (его способности воспринимать и анализировать информацию). Регулярное потребление авокадо нормализует давление. Можешь добавить несколько ломтиков в салат из параграфа про красную капусту.



6 БАКЛАЖАНЫ

Кожура баклажана содержит антоцианин — темный пигмент и одновременно антиоксидант. Он способствует сохранению необходимого количества жира в мембранах клеток мозга, защищая их таким образом от повреждения.

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



7 КУРЯТИНА

Любители закусить куриной грудкой укрепляют не только мышцы, но и мозги. Куриное мясо богато витаминами В2, В6 и В12, которые укрепляют нервную систему, улучшают память, предотвращают депрессию и бессонницу.



8 СВЕКЛА

Корнеплод богат бетаином — веществом, способствующим улучшению настроения, самочувствия, реакции и способности концентрироваться. Желательно есть сырую свеклу, например, потереть ее в салат, сбрызнув маслом и уксусом.



9 ЛОСОСЬ

Один из лучших источников возлюбленных нами омега-3 жирных кислот, которые улучшают коммуникацию между клетками мозга. Что благотворно влияет на все без исключения функции мозга — от управления руками-ногами до решения интегральных уравнений.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



10 КОФЕ

Кофеин стимулирует мозговую деятельность, влияя на скорость принятия решений. Тот же кофеин укрепляет гематоэнцефалитический барьер, защищающий нервную систему от токсинов, вредных микроорганизмов и холестерина, находящихся в кровеносной системе.



11 КИВИ

Всего один мохнатый шарик содержит дневную норму витамина С. Этот мощнейший антиоксидант защищает мозг от свободных радикалов, которые ухудшают память и негативно влияют на способность принимать решения.



12 ЗЕЛЕНЬИЙ ГОРОШЕК

Недостаток тиамина, известного также как витамин В1, чреват ухудшением внимания, памяти и настроения. Избежать этих ужасов поможет зеленый горошек: свежий, мороженный или консервированный — не столь важно. Любой сгодится.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



13 ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ

Продукт, богатый витаминами группы В. Об их пользе мы уже сказали, так что расскажем, как просто и вкусно приготовить печень. Потуши ее на слабом огне с фасолью, тимьяном и базиликом. Запивай сухим красным вином.



14 МИДИИ...

...и прочие моллюски богаты витамином В12 и цинком. Этот минерал способствует передаче нервных импульсов по всему телу, участвует в работе областей мозга, отвечающих за эмоции, память, инстинкты и сон.



15 КРЕВЕТКИ

Нехватка витамина D, которым богаты эти ракообразные, грозит в лучшем случае плохим настроением и нарушением когнитивной функции мозга, а в худшем — шизофренией и Альцгеймером.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



16 КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

Отличный источник белков и углеводов, нормализует уровень сахара в крови, что важно для нормальной работы мозга. Салат из овощей и отварной фасоли — неплохой перекус на полпути от обеда к ужину.



17 ВИНОГРАД

И в белом, и в черном содержится эпикатехин — полифенол, усиливающий приток крови к мозгу и улучшающий память. В черном есть еще и пигмент антоцианин, памятный нам по параграфу “Баклажан”.



18 МОРСКАЯ СОЛЬ

Про пользу йода читай в “Морской капусте”. А здесь подчеркнем, что йод — элемент весьма нестойкий. Он быстро испаряется из продуктов и даже в пачке соли держится не больше трех месяцев с момента ее открытия.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



19 МОРСКАЯ КАПУСТА

Водоросль — одна из чемпионов по содержанию йода. Недостаток этого химического элемента расшатывает нервную систему и чреват бессонницей, раздражительностью, депрессией и расстройством памяти.



20 ФИСТАШКИ...

...а также миндаль и грецкие орехи. Существует легенда, что вавилонские жрецы запрещали простолудинам есть орехи — чтобы те чересчур не умнели. Жрецы боялись не зря: орехи для мозга — как устрицы сам знаешь для чего. Все благодаря большому содержанию жирных кислот, фосфора



21 ШАЛФЕЙ

Еще в 1597 году ботаник Джон Джерард написал про шалфей: “Определенно хорош для головы, укрепляет нервы и память”. Не соврал — это подтверждают исследования Ньюкаслского университета. Добавляй приправу в пасту, ризотто и блюда из рыбы.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



22 МОРКОВЬ

Бета-каротин замедляет процессы старения в мозге и препятствует разрушению клеток, вызываемому действием свободных радикалов, утверждают ученые Гарвардского университета.



23 ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

А также паста из муки грубого помола, мюсли и каши с отрубями и тому подобная злаковая еда. Большая часть витаминов (в том числе витаминов группы В) содержится в оболочке и внешних слоях зерна, которые безжалостно счищаются при шлифовке для приготовления обычной муки.



24 ЙОГУРТ

Наиболее полезный и легкоусвояемый источник кальция — минерала, необходимого для нормальной работы нервной системы. В йогурте содержится и тирозин — аминокислота, участвующая в процессе выработки дофамина и норадреналина, также стимулирующих работу

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



25 ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Тут тебе и полный набор полезных жирных кислот — омега-3 и омега-6, и витамины А и Е, и цинк — все бесценные вещества, о которых мы не раз писали.



26 АНЧОУСЫ

Диметилэтаноламин — вот за что ты должен ценить этих маленьких рыбок. Это вещество улучшает способность мозга обучаться, улучшает концентрацию и препятствует умственной усталости, утверждают немецкие ученые.



27 КЛЮКВА

Любители морса, ликуйте — клюква чрезвычайно богата антиоксидантами, минимизирующими негативные последствия инсульта на мозг. Надеемся, тебе такие ужасы не грозят, но подстраховаться никогда не мешает.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ

ВКУСНАЯ ЕДА ДЛЯ СВЕЖЕСТИ УМА - 30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ



29 ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

Какао-бобы содержат магний — микроэлемент, необходимый для нормальной работы памяти. Подчеркиваем, речь идет исключительно о горьком черном шоколаде. Конфеты, торты и суфле содержат ничтожно мало какао и слишком много масла и сахара.



28 ОВСЯНКА

Овес считается одним из самых полезных злаков. Он стимулирует кровообращение, в том числе и в мозге. Не забываем про витамины группы В, которых в овсе, как и во всех злаках, предостаточно.



30 ЯПОНСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

А точнее, напиток, называемый “матча” — смолотые в порошок и заваренные кипятком чайные листья (так ты не только выпиваешь настой, но и съедаешь сам чай). Впрочем, и обычный зеленый сгодится. Чай — сильный, но безвредный (если им не злоупотреблять) стимулятор нервной системы, позволяющий твоему мозгу быстрее и эффективнее решать поставленные перед

30 лучших продуктов для мозга



Источник:

Men`s Health:#04 2009



Feel up with Vitamin

Vitamin

*ИСПОЛЬЗОВАНА МУЗЫКА с
бонусного диска Vitamin
плееров фирмы iRiver.*

*Композиция
Отдых (For break time)*

*Помогает снять
напряженность и
усталость мозга.*

УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ :

- О программе тренинга
- Форме обучения
- Ведущей тренинга
- Условиях

The screenshot shows the website for Athens Training Center. The header features the logo 'Athens Training Center' and a search bar. Below the header is a navigation menu with links: 'О нас', 'Контакты', 'Партнёры', 'Фотогалерея', 'Консультирование', 'Программы', and 'Статьи'. A large orange circle highlights the 'Программы' (Programs) link. Below the navigation menu is a banner with the text: 'Тренинги, консультирование, бизнес и психологические семинары - все для роста, развития и успеха! Только у нас квалифицированные специалисты, психологи, тренеры. Самый первый русскоязычный тренинговый центр в Афинах!'. Below the banner is a section titled 'Расписание 2011' (Schedule 2011) with a calendar for January 17. The calendar shows a table of events for March 2011. A button 'ПОКАЗАТЬ/СКРЫТЬ НАВИГАЦИЮ' (Show/Hide Navigation) is visible. The footer includes a language selector for 'Русский' and 'Ελληνικά', and a call to action: 'Добавьте свою тему в наше расписание!!!'.

Март '11	
1-3	Системные расстановки с Анной Евстратовой (Москва)
4-6	Танцевально двигательный тренинг с Анной Евстратовой

Вы сможете НА НАШЕМ САЙТЕ:

www.a-tc.gr



Рады быть Вам полезными!



Ваш человек в Афинах – **Ирина Грамматикопулу**

info@a-tc.gr

210-8948074

697-4195167

